

المعالجة بتدليك اليدين والقدمين

الرفلكسولوجيا

تمارين بسيطة في البيت والمكتب وأثناء السفر

أكاديميا

المعالجة بتدليك اليدين والقدمين

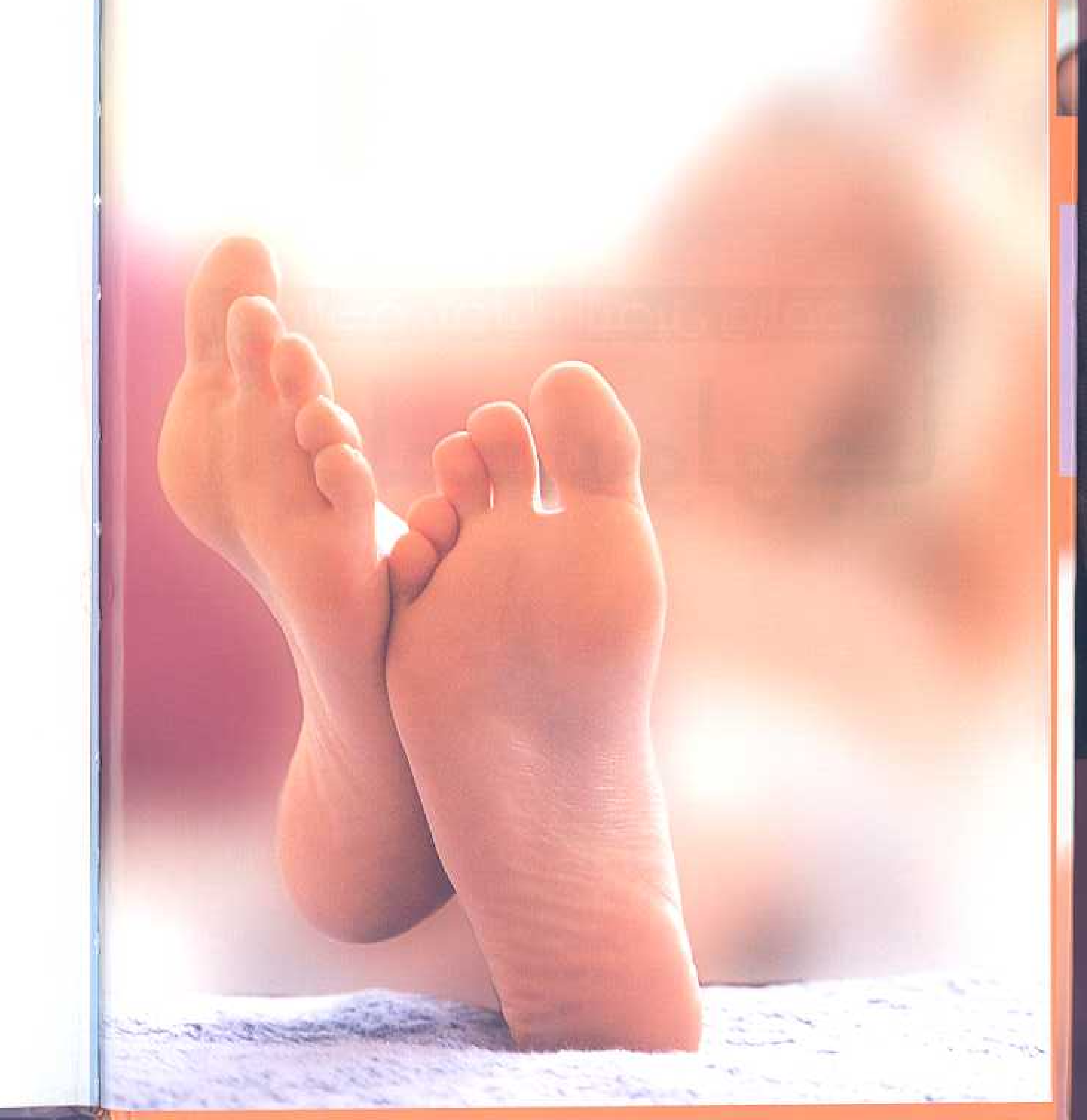
الرفلكسولوجيا

تمارين بسيطة في البيت والمكتب وأثناء السفر

آن جيلاندرز

ترجمة عمر الأيوبي

أكاديميا



الرفلكسولوجيا

حقوق الطبعة العربية © أكاديميا انترناشيونال

الطبعة الثانية 2006

ISBN: 9953-37-045-1

First published in United Kingdom
Under the title 'Reflexology'
by Gaia Books Ltd, 66 Charlotte Street,
London W1T 4QE

Academia International أكاديميا إنترناشيونال
Verdun St., Byblos Bank Bldg. شارع فردان، بناية بنك بيبلوس
P.O.Box 113-6669 ص.ب
Beirut 1103 2140 Lebanon بيروت، لبنان
Tel. (961 1) 800811 - 862905 - 800832 هاتف
Fax (961 1) 805478 فاكس
E-mail: academia@dm.net.lb بريد إلكتروني

المحتويات






كيف يستخدم هذا الكتاب

يقدّم هذا الكتاب أساليب علم الرفلكسولوجيا، أي تدليك المنعكسات العصبية الموجودة في اليدين والرجلين، بحيث تلائم يوم عملك المزدحم، منذ أن تستيقظ في الصباح إلى أن تغمض عينيك في المساء. ويأتي ذلك مدعوماً بنصائح صحية وعلاجات طبيعيّة بسيطة. وهو مرجع سريع ودليل لنمط الحياة على السواء: يمكنك الرجوع إليه أثناء النهار إذا احتجت إلى تفريج حالة محدّدة أو يمكنك استخدامه لتوجيه نفسك خلال اليوم واتباع نمط حياة صحيّ.

نظراً لأن من غير العملي عادة التعامل مع القدمين إلا عندما ترتاح في البيت، فقد اختارت المؤلفمعالجات يدويّة بسيطة مثالية للمساعدة الذاتية في أثناء النهار. ويُترك تدليك منعكسات القدمين للأمسيات وعطلات نهاية



الأسبوع، عندما يكون لديك الوقت للاسترخاء وتقاسم المعالجة مع شريك، إذ إنك لا تستع التعامل مع قدميك بفعالية.

يشرح الفصل الأول كيفية عمل هذا التدليك والأساليب العامة التي تحتاج إليها لتعالج نفسك أو من تحبّ. ومن المهمّ قراءة هذا الفصل قبل تجربة أيّ من العلاجات في بقية الكتاب. ويعرض الفصل الثاني كيف تبدأ يومك ويضمّ معالجات ذاتية لليدين. ويساعدك الفصل الثالث في جعل رحلاتك مريحة وآمنة قدر الإمكان، ويضم معالجات ذاتية فضلاً عن معالجات كاملة لليدين. ويقودك الفصل الرابع أثناء نهارك في المكتب، في حين أن المعالجة التامّة للقدمين في الفصل الخامس تتيح لك التخلص من أشد حالات الإجهاد والكرب في أيامك. ويمثل الفصل السادس قسماً مرجعيًا لمعالجة حالات محدّدة والوقاية منها بالتركيز على المعالجة بتدليك القدمين.



تنبيه

لا يهدف هذا الكتاب إلى الحلول محل الرعاية الطبية تحت الاشراف المباشر لطبيب مؤهّل. استشر طبيبك قبل الشروع في إدخال أيّ تغيير على نظامك الصحيّ.

وفي حين أن المعالجة بتدليك اليدين والقدمين مأمونة جدًا، عليك أن تطلب المساعدة الطبية إن ساورتك الشكوك بأي حالة طبية. لاسيّما إذا كنت أنت أو الشخص الذي يجري علاجه مصاباً بالداء السكري أو الخُثار (تخثّر الدم) thrombosis أو التهاب الوريد. أو تخضع لعلاجات تقليدية للسرطان. لا تعالج الناس أثناء المرحلة الحادة من أي مرض معدٍ وانشد دائماً نُصح خبير في المعالجة بتدليك القدمين قبل معالجة النساء في أول 14 أسبوعاً من حملهن. لاسيّما إن كنّ قد أجهضن من قبل. وأي تطبيق للأفكار والمعلومات الواردة في هذا الكتاب تخضع لتقدير القارىء وعليه وحدة تقع مسؤولية المخاطر.

المقدّمة



المعالجة بتدليك منعكسات اليدين والقدمين هي إحدى أقوى العلاجات الطبيعية لتخفيف الإجهاد وتفريج الكرب والتوتّر التي تتّسم بها الحياة الحديثة. وهي سهلة التطبيق وتحدث ارتياحاً عميقاً عن طريق العمل على استرجاع قدرة الجسم على شفاء نفسه بنفسه.

استيعاب الإجهاد والكرب

إن أنماط حياتنا الحديثة المحمومة شديدة التنبيه، لكننا لا نستطيع، أو ننسى في الغالب الاسترخاء بشكل صحيح. وعلينا الاعتياد على وجودنا في حالة دائمة من التوتر العصبي والاعتقاد بأننا نحتاج إلى مستويات عالية من الإجهاد في حياتنا اليومية لكي نعمل «بشكل سوي».

ومع ذلك نميل إلى الاعتقاد بأنّ للإجهاد والكرب تأثيرا شديد السلبية على حياتنا. فكم من مرّة سمعنا أنفسنا أو أصدقاءنا يقولون «لا أستطيع الخروج، لقد كان يومي متعبا ومجهداً حقاً»، أو «أشعر بالإجهاد»، أو «أحتاج إلى قضاء بعض الوقت مع نفسي للاسترخاء» أو «لا أستطيع تحمّل التنقل في ساعات الذروة، لأن ذلك مجهد جداً». غير أن الإجهاد باعتدال مؤثر إيجابي على حياتنا ومحفز عظيم. فالضغوط اليومية تدفعنا بشكل عامّ إلى الحركة والنموّ: فهي تضمن وصولنا إلى العمل في الوقت المحدّد أو تنظيم عشاء ناجح لمجموعة من الأصدقاء.

لكن يمكن أن يؤدي الإجهاد المفرط إلى إحداث اضطراب في الوظائف السوية للجسم، ما يؤثّر بشكل واضح على أنماط النوم والجهاز الهضمي والجهاز المناعي ويسبب القلق أو الاكتئاب.

فرط الانفعال

نظراً لأننا مشغولون جداً، يميل كثير منا للأسف إلى الإفراط في الانفعال أمام الضغوط اليومية والاستجابة بطريقة سلبية جداً للأوضاع التي تحدث إجهاداً معتدلاً فحسب. ويؤدي فرط الانفعال الدائم، البدني أو العاطفي، أمام الإحباطات اليومية إلى توتّر ذهني شديد ويجعلنا عدائيين دونما ضرورة: فالغضب الشديد من زحمة السير، أو البكاء عند تعطل الحاسوب، أو الصراخ على العاملين في المطاعم بسبب سوء الخدمة ما هي إلا أمثلة كلاسيكية. والشعور بالتوتر الدائم ليس منهكا فحسب، بل هو مضر بصحتنا على المدى الطويل أيضاً. ويرجع ذلك إلى أن الجسم يتفاعل بشكل غريزي مع مستويات الإجهاد العالية، وينقل الموارد بعيدا عن الوظائف الأقل أهمية نحو أعضاء الجسم الضرورية لمواجهة الموقف أو الهروب منه. وذلك بدوره يضعف الجهاز المناعي ويتركنا معرضين للمرض – ومن يكون منهكا ومصابا بالإجهاد تزيد احتمالات إصابته بالإنفلونزا عن من يشعر بالراحة والسعادة. وبشكل عام، إذا كان أحدهم يمرض بشكل متكرر أو يعاني من أي شكوى تتعلق بالإجهاد، مثل الشقيقة أو الربو أو الاضطرابات الجلدية أو ضغط الدم العالي أو تهيّج الأمعاء، فمن الضروري اتخاذ الخطوات اللازمة لعلاج مصدر الحالة لا الأعراض البدنية المباشرة فحسب.

التغلّب على الإجهاد بتدليك اليدين والقدمين

تعتبر الممارسة القديمة للمعالجة بتدليك اليدين والقدمين مثالية لعلاج المشكلات المتصلة بالإجهاد والوقاية منها، فهي لا تعالج الحالة البدنية المباشرة فحسب، وإنما تساعد المريض أيضاً على الاسترخاء، ومن ثم علاج السبب الأصلي، وهو الإجهاد والكرب. وبهذه الطريقة يعالج تدليك اليدين والقدمين المرء بأكمله لا الأعراض الموضعية فحسب.

المعالجة بتدليك اليدين والقدمين طريقة مأمونة تماماً للعلاج ولا تتطلّب تدخلا خارجيا، وإنما تعمل بممارسة الضغط على نقاط انعكاس محددة في القدمين واليدين. فكل نقطة انعكاس تقابل جزءاً من الجسم (انظر الصفحات 26-33). وينبه تدليك نقاط الانعكاس هذه نهايات الأعصاب والدورة الدموية، كما يخفف الإجهاد والتوتر الكامنين في الجسم.

رغم أن معالجة القدمين هي الشكل الأكثر فعالية (انظر الصفحة 16)، توجد كثير من تمارين اليدين التي يمكنك أداؤها أثناء النهار لمساعدتك على الاسترخاء وتفريج المشاكل، مثل الشقيقة وعسر الهضم وألم الظهر.

توقف لحظة وفكّر متى تبدأ أثناء النهار بالشعور بالاستنزاف وفقد التركيز. وإن كنت بحاجة إلى استنهاض في بداية اليوم، جرب روتيناً سريعاً مدته خمس دقائق في الصباح لإمداد نفسك بالطاقة، بالتركيز على منطقة العمود الفقري في يديك (انظر الصفحتين 38-39). فلمس منعكس العمود الفقري ينبه كل أقسام الجسم للعمل بانسجام.

تهبط الطاقة عند كثير من الأشخاص بعد

الغذاء. إن كنت تشعر دائماً بالتعب بعد الظهر، قد يكون السبب جهازك الهضمي – ربما تناولت وجبة سريعة على مكتبك. دلك نقاط انعكاس الكبد والمعدة والأمعاء لمدة خمس أو عشر دقائق لتفريج الحالة. وفر لنفسك رفاهية العلاج لأن لذلك تأثيراً كبيراً على المعنويات أيضاً، وسوف تجد أن بوسعك مواجهة ما تبقى من اليوم بشكل إيجابي تماماً.

إن واجهت يوماً عصيباً جداً في العمل، اطلب من زوجك أو من صديق المساعدة في التدليك الكامل للقدمين في البيت (انظر الصفحات 86-101). كل ما تحتاج إليه كرسي مريح أو أريكة ووسادتان لرفع قدميك. ولن تشعر بالفوائد الكاملة للمعالجة بتدليك القدمين فحسب، بل ستحصل على راحة عظيمة أيضاً من القدرة الشافية للمس. إن كنت مشغولاً جداً وتخرج في المساء، حاول إفراد بعض الوقت جانباً في عطلة نهاية الأسبوع لمعالجة نفسك بتدليك القدمين واليدين.

إعادة تقييم نمط حياتك

نظراً لأن المعالجة بتدليك اليدين والقدمين طريقة شاملة للعلاج، إذ إنها تتعامل مع الجسم بأكمله لا مع الأعراض فحسب، فمن المهم أيضاً التفكير في نمط حياتك بشكل عام عند التغلب على الحالة. فعلى سبيل المثال، إن كنت تعاني من الشقيقة المتصلة بالإجهاد، اسأل نفسك ما هي الخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها لخفض الإجهاد غير الضروري في حياتك. ربما يكون ذلك انتلافاً من تغييرات بسيطة، مثل كي قميصك أو إعداد غدائك ليلاً ليتسنى لك مزيد من الوقت في الصباح، أو ربما عليك التفكير في إحداث تغييرات جذرية في نمط حياتك، مثل إيجاد عمل آخر أو الانتقال من المنزل.

تعلّم كيف تسترخي

عليك أيضاً أن تتعلم كيف تسترخي بشكل صحيح، لأن ذلك مفتاح إيجاد التوازن في نمط الحياة المحمومة. إن كنت مسترخياً تستطيع وضع الأمور في نصابها الصحيح وتحرر الإحباطات المكبوتة وتحمي صحتك. احرص على منح نفسك وقتاً للاسترخاء كل يوم: فالتأمل واليوغا و«التاي كي» طرق ممتازة لمساعدتك في طرح المشاغل خلفك كل يوم. وإن كنت تفضل الجلوس بهدوء بمفردك في اليوم، جرب تبخير قطرتين من الزيت العطري للورد أو الخزامى في حراق المعالجة بالعطور أثناء الاستماع إلى موسيقاك الهادئة المفضلة أو قراءة رواية.

التمرين

من الضروري ممارسة التمرين بانتظام لاستهلاك كل الطاقة الفائضة التي ينتجها جسمك عندما يكون مجهداً. كما أن ذلك

يشعرك بمزيد من الحيوية أثناء النهار ويساعدك على النوم نوماً عميقاً في الليل. فالركض أو المشي السريع أو جلسة في صالة الرياضة أو السباحة هي تمارين عظيمة لتخفيف الإجهاد والكرب. وكذلك التمارين الهوائية أو فنون القتال أو الرقص أو رمي كرة على حائط. وإذا كنت لا تميل إلى التمرن في بعض الأيام، ما عليك إلا التنفيس عن إحباطاتك في الفراش.

الغذاء الجيد

النظام الغذائي الجيد والطبيعي قدر الإمكان هو مفتاح الصحة السليمة (انظر أيضاً الصفحتين 102-103). تناول يومياً الكثير من الفاكهة والخضراوات الطازجة نيئة ما أمكن ذلك، فضلاً عن القطاني (الفول والحمص والعدس، إلخ) والحبوب والخبز الأسمر والأرز. وعليك أن تشرب أيضاً لترين من الماء النقي المصفى كل يوم. حاول أن تشرب معظم هذه الكمية في الصباح والقليل منها فقط في أول الليل لتتجنب تشغيل كليتيك بنشاط في الليل ما يضطرك إلى الاستيقاظ والتوجه إلى المرحاض.

تجنب الأطعمة المقلية بمقلى عميق وكل الأطعمة المصنعة التي غالباً ما تكون متدنية القيمة الغذائية وتحتوي على مقادير كبيرة من الملح والدهون المشبعة والنكهات الاصطناعية والمواد الحافظة. فهذه المآكل إلى جانب السكر المكرر جداً يمكن أن تساعد في إضعاف جهاز المناعة. فكر أيضاً في تناول مكمل للمعادن والفيتامينات، لأن الغذاء الذي نأكله يخسر بعض قيمته الغذائية إذا عولج بالمبيدات الحشرية الكيميائية والأسمدة، أو جني قبل أوانه لنقله إلى الخارج. حاول أن تأكل الأغذية المزروعة محلياً بطريقة حيوية ما أمكنك ذلك.

النوم المريح

إن الحصول على نوعية منتظمة من النوم تعطي العالم نكهة مختلفة. ويتفاوت المقدار الذي يحتاج إليه الناس باختلاف أنواعهم، لكن ثماني ساعات في اليوم تكفي عادة. إن كنت تواجه مشاكل في النوم (انظر أيضاً الصفحتين 106-107)، احرص على الاسترخاء بشكل صحيح قبل أن تأوي إلى الفراش. وغالباً ما يساعد الحمام بالزيوت العطرية أو التدليك (انظر الصفحة 101).

المعالجة بتدليك اليدين والقدمين والمعالجات الأخرى

يمكن استخدام المعالجة بتدليك اليدين والقدمين مع معظم المعالجات الأخرى، مثل المعالجة بالزيوت العطرية أو التدليك أو الريكي أو الوخز بالإبر أو اليوغا. ومن المأمون المعالجة بتدليك اليدين والقدمين عند تلقي معالجة مثلية أو بالأعشاب. لكن عليك استشارة المعالج دائماً.

المعالجة العطرية

الزيوت العطرية شديدة التطاير ويمكن استخدامها لشفاء الجسم والذهن في الحمّام والتدليك والرفادات الساخنة والباردة ومستحضرات التجميل، فضلاً عن تعطير البيت. وعليك دائما تخفيف الزيوت العطرية قبل وضعها على الجلد، رغم وجود بعض الاستثناءات مثل زيت الخزامى. وعليك اتباع التعليمات المصاحبة لكل زيت لأن بعضها سام ويمكن أن يشعرك بالغثيان إذا أفرطت في الكمية المستخدمة.

فيما يتعلق بالمعالجة بتدليك اليدين والقدمين، عليك ألا تستخدم الزيوت عند تدليك اليد أو القدم لأن ذلك يحول دون التلامس الصحيح مع نقاط الانعكاس ويجعل الجلد زلقاً. بدلاً من ذلك، انثر بضع قطرات من الزيت العطري في حرّاق أثناء المعالجة. وعلى سبيل المثال، يساعد زيت البرغموت أو الكريب فروت في تنشيط الهمم الفاترة واسترجاع مستويات الطاقة، فيما يحث زيت الخزامى على الاسترخاء والراحة.

التدليك

يعمل التدليك بشكل جيد مع المعالجة بتدليك اليدين والقدمين. بعد جلسة للقدمين واليدين، أطلب من المدلك تدليك أعضاء الجسم التي كانت مؤلمة بشكل خاص أو متوترة في مناطقها المقابلة على قدميك. غالباً ما يكون الكتفان والظهر والعنق بحاجة إلى عناية (انظر الصفحة 101). التدليك مخفف للإجهاد بشكل عام ويفرّج التوتر الموجود في كتفيك وعنقك فضلاً عن الأوجاع العامّة والتيبّس. دلك الجسم براحة اليد. جرب إضافة بضع قطرات من زيوت المعالجة العطرية إلى الزيت الذي تستعمله لتعزيز التدليك. ويفيد زيت القرنفول (كبش القرنفل) بوجه خاص للتيبّس والالتهاب في منطقة العمود الفقري وحولها، فيما يعتبر زيت الخزامى مضادا عاما للالتهابات ويساعد على النوم العميق. ويمكن أن يكون تدليك القدمين الذي يليه تدليك للجسم بالزيوت العطرية مفيدا إذا كنت تعاني من الأرق (انظر الصفحتين 106–107).

التأمّل

إن وجدت أن من الصعب عليك الاسترخاء وتهدئة فكرك، جرّب التأمّل (انظر الصفحة 85). اختر غرفة هادئة ودافئة واحرق بضع قطرات من البخور أو الزيت العطري المفضّل لديك لمساعدتك. وقد تجد أن من المفيد التركيز على مكان محدد. ضع أشياء بسيطة عليه مثل شمعة محترقة أو بعض الأزهار النضرة. ابدأ بالجلوس مدة 10 إلى 15 دقيقة وارفع المدّة تدريجياً إلى أن تستطيع الجلوس 30 دقيقة. إن قضاء بضع دقائق في سكينة كل يوم يخلي عقلك ويحرر جسمك من التوتر ويعيد شحن طاقاتك.

نمط حياة صحي وسعيد

إذا كنت تعباً من سرعة الحياة وتعاني من أي نوع من الحالات المتصلة بالإجهاد، جرّب تدليك اليدين والقدمين لاستعادة إحساسك بالتعافي. وستكتشف أن المعالجة بتدليك اليدين والقدمين، إلى جانب النظام الغذائي الجيد والتمرين المنتظم والنوم العميق، سوف تحدث تغييراً كبيرا في حياتك؛ سوف تشعر بمزيد من الحيوية والإيجابية وتكون أكثر سعادة وعافية بشكل عام. وكل ما يلزم بضع دقائق كل يوم ورغبة في السيطرة على حياتك.

يقودك هذا الكتاب أثناء اليوم، حيث يبين لك كل فصل كيف تدخل على روتين حياتك اليوميّ تغييرات بسيطة وفعّالة في آن معاً. ويضم ذلك كل شيء، ابتداء من العلاج السريع المنشّط بتدليك اليدين والقدمين لمدة خمس دقائق عندما تستيقظ، إلى النصح بشأن ما تأكل وكيف تحتمل الرحلات الطويلة وتعالج مشاكل مثل ألم الظهر ونوبات الألم وإجهاد العينين وعسر الهضم. لكن قبل أن تكتشف كيف تحتمل الحياة ذات الوتيرة السريعة والمحمومة، احرص على أن تتآلف مع المعارف الأساسية للمعالجة بتدليك اليدين والقدمين وهي موضوع الفصل الأول.

Ann Gillanders.

آن جيلاندرز

الفصل الأول

مدخل إلى الرفلكسولوجيا (المعالجة بتدليك اليدين والقدمين)

توجد على القدمين واليدين آلاف نقاط الانعكاس بحجم رأس الدبوس. كل منها يتعلّق بأعضاء ووظائف وأقسام مختلفة من الجسم. وفي المعالجة بتدليك اليدين والقدمين، يمارس الضغط على هذه النقاط لتنبيه الجهاز العصبي والقسم المقابل من الجسم.

تنبيه نقاط الانعكاس في الحواف العليا والسفلى للقدمين واليدين وداخلها وخارجها، تساعد المعالجة بتدليك القدمين واليدين الجسم على طرد السموم وتنفيس التوتر واستعادة حالة التوازن الطبيعيّة. إن كان قسم من جسمك ملتهباً أو محتقناً أو متوتّراً، تتفاعل نقاط الانعكاس المقابلة مع الضغط بشكل حسّاس. وبهذه الطريقة، تستطيع قدماك ويداك رواية قصة دقيقة عن صحتك (انظر الخرائط في الصفحات 26-33).

ويمكن أن تكون الحساسية أيضاً إنذاراً باكراً بمرض أكثر خطورة. فإذا ما عولج الاختلال دون تأخّر بتدليك القدمين واليدين، غالباً ما يُصحَح ويتم تجنّب المرض. كما أن المعالجة بتدليك القدمين واليدين يمكن أن تكشف إصابات تعرض لها الجسم في السابق، إذ إن كل نسيج لندبة باقية في الجسم يُحدث حساسية في نقاط انعكاسه.

ترجع المعالجة بتدليك القدمين واليدين إلى قرون خلت. وأقدم السجلات موجودة في نقوش تعود إلى سنة 2330 ق.م في قبر الأطباء في أنقَمَر بمصر. ويُظهر أحد المشاهد أناساً يتلقون العلاج في أيديهم وأقدامهم. وقد استخدم واخزو الإبر الصينيون أيضاً المعالجة بتدليك اليدين والقدمين في القرن الرابع الميلادي لتكميل عملهم. وكانوا يضغطون على القدمين مباشرة بعد وخز الإبر في أماكنها للمساعدة في تحرير الطاقة من الجسم وحفز الشفاء.

أدخلت يوجين إنغهام، وهي اختصاصية بالعلاج الطبيعي، المعالجة الحديثة بتدليك اليدين والقدمين إلى الغرب في ثلاثينيات القرن العشرين. وقد تعلّمت المعالجة بتدليك القدمين واليدين من الخرائط القديمة للقدم وعملت على تطويرها. وتدرّس هذه المعالجة اليوم في كل أنحاء العالم وهي إحدى أشهر أشكال الطب التكميلي شيوعاً.

كيف تعمل المعالجة بتدليك القدمين واليدين

رغم أن البحث العلمي لم يتمكّن من إثبات كيفية عمل المعالجة بتدليك القدمين واليدين أو الوخز بالإبر أو المعالجات المماثلة، تقدّم الذاكرة الخلوية – أي طريقة تخزين الدماغ للمعلومات واسترجاعها – تفسيراً مفيداً ومعقولاً. فنظراً لأن الدماغ يسجّل كل تجاربنا، فإنه يتذكّر أيضاً الأشياء التي تغيّرت بشكل واضح أو نعتقد أننا نسيناها.

لهذا السبب، غالباً ما يشعر الناس الذين يفقدون طرفاً بألم وهمي حيث كان الطرف ذات يوم، في حين يتمكن آخرون خاضعون للتنويم من تذكر أحداث بعيدة الأثر في الماضي، ومع ذلك منسية في الظاهر. ويوحي ذلك بأن المرض يمكن أن يترك ذاكرته عن الالتهاب والتوتر والاحتقان في الخلايا الدماغية.

في المعالجة بتدليك اليدين والقدمين، يُعلن عضو الجسم المصاب عن نفسه بمثابة نقاط انعكاس حسّاسة على اليد والقدم. وعندما تنبّه نقاط الانعكاس هذه، يرسل الجهاز العصبي رسالة جديدة صحيحة إلى الدماغ. وعن طريق تكرار المعالجة، تتغيّر ذاكرة الخلية ويُسترجع عمل الجسم، وتصبح نقاط الانعكاس التي كانت حسّاسة جداً في السابق غير فعّالة.

يعتبر تدليك اليدين والقدمين معالجة شاملة تتعامل مع سبب الاختلال في الجسم بأكمله، بدلاً من أن تكبت الألم الموضعي بالأدوية أو تزيل القسم المعتلّ من الجسم.

اليدان أم القدمان؟

المعالجة بتدليك القدمين أكثر فعّالية لأن القدمين أكثر حساسية من اليدين – جرب تغطيس يديك في مغطس ساخن ثم قدميك. قد تكون درجة حرارة الماء محمولة في اليدين، لكنها قد تكون حارّة جداً بالنسبة للقدمين. إن

الجانبان الأيسر والأيمن

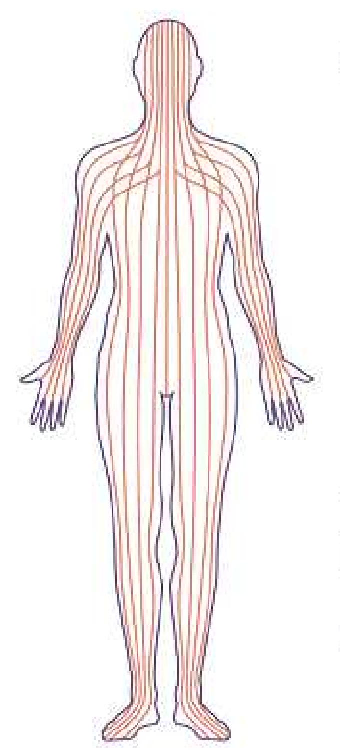
إذا رسمت خطًا عبر وسط جسمك من أعلاه إلى أدناه، يقابل كل شيء في النصف الأيمن من جسدك نقاط الانعكاس على القدم واليد اليمنى، في حين يقابل كل شيء في النصف الأيسر من جسمك القدم واليد اليسرى. لا تغفل عن هذه الصورة لمساعدتك في تحديد مواقع نقاط الانعكاس المختلفة وتذكّرها.

عزل نقاط الانعكاس في اليدين أصعب من عزلها في القدمين، لأن المساحة السطحية لليدين أصغر بكثير. لكن غالبا ما يكون العمل على اليدين عمليًا أكثر، فبإمكانك منح نفسك علاجاً دون تطفّل أثناء العمل، في حين أن عليك أن تطلب مساعدة صديق أو زوج عند المعالجة بتدليك القدمين. ولهذا السبب يعتبر تدليك اليد مثاليًا للمساعدة الذاتية. دلل نفسك بجلسة كاملة للقدمين عندما ترجع إلى البيت في المساء أو تسترخي في عطلة نهاية الأسبوع.

مناطق الطاقة

من السهل فهم كيفية عمل المعالجة إن كانت أزواج مناطق الطاقة الطولانية الخمسة، أو مسارات الطاقة، في الجسم مألوفة لديك. وهي مرقمة من 1 إلى 5 على جانبي العمود الفقري وتبدأ في اليدين والقدمين وتتواصل حتى الرأس. يبدأ الزوجان النطاقيان الأولان في إصبعي القدمين الكبيرين ويجريان عبر الرجلين والعمود الفقري إلى مركز الدماغ. ويبدأ في اليدين في أعلى الإبهامين ويتواصل عبر ظاهر الذراعين والكتفين إلى مركز العنق. وهنا ينضمّان إلى الزوجين اللذين بدآ في إصبعي القدمين الكبيرين.

ويعتقد الاختصاصيون في المعالجة بتدليك اليدين والقدمين أن أي حالة تقطع تدفق الطاقة خلال منطقة معينة تحدث اضطراباً في الوظائف الصحية لأعضاء الجسم التي تقع عندها. ويشمل ذلك بالنسبة للزوجين النطاقيين الأولين العمود الفقري والعنق والدماغ. وعلى نحو مماثل، عندما تمارس ضغطاً على اليدين والقدمين تنبّه المنطقة بأكملها وتشعر بتأثيرها الشافي في كل أنحاء الجسم.



رسم خريطة النطق

ينقسم الجسم إلى عشرة نطق للطاقة، خمسة في كل من جانبي العمود الفقري. تمتد النطق من أصابع القدمين صعوداً إلى الرأس، حيث يبدأ النطاق 1 عند إصبع القدم الكبير وتشكل اليدان أيضاً جزءاً من خريطة النطق، حيث يبدأ النطاق 1 عند الإبهام.

الخطوط التوجيهيّة للتدليك

تعمل تقسيمات اليدين والقدمين بمثابة خطوط توجيهية لتحديد أي المناطق في اليدين والقدمين تتصل بأي منطقة في الجسم (انظر أدناه والصفحة اليسرى). وتوجد كل نقاط الانعكاس داخل هذه الخطوط التوجيهية (انظر الصفحات 26–33 من خرائط اليدين والقدمين التي تعرض نقاط الانعكاس).

خط الحجاب (أ)

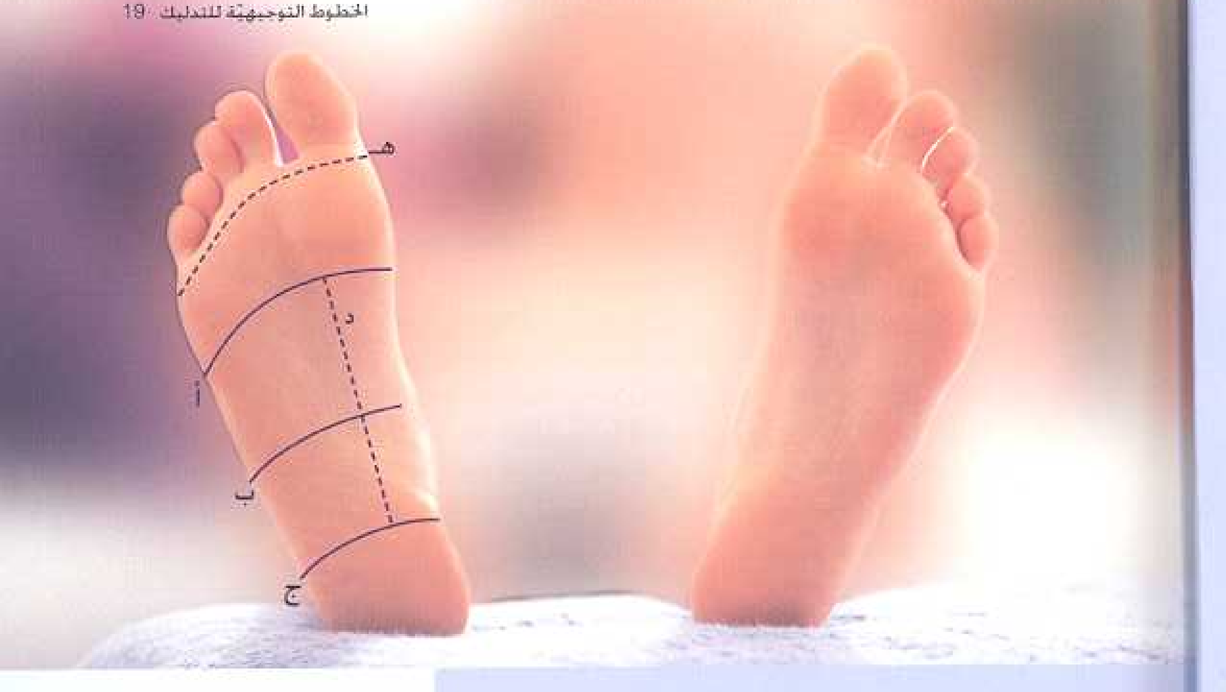
يمتد خط حجاب القدم على طول أعلى عظام المشط حيث تلتقي بالأصابع. ومن السهل تحديده لأن الجلد فوقه داكن. وهو يمتد على اليدين تحت عظام البرجمة تماماً. وتقع نقاط الانعكاس المتعلقة بالقلب والرئتين فوق هذا الخط.

خط الخصر (ب)

مرِّر إصبعك على القدم إلى أسفل إلى أن تشعر بنتوء عظمي عند منتصف المسافة وارسم خطا وهميًا بالعرض. ويجري خط الخصر على اليد عبر الراحة حيث يلتقي الإبهام باليد، وتقع نقاط انعكاس الجهاز الهضمي والكليتين والطحال بين خطي الحجاب والخصر.

خط الحوض (ج)

لإيجاد خط الحوض على القدم، ارسم خطا وهميًا من عظم الكاحل نحو قاعدة العقب. ويبدأ على اليدين حيث تتصل اليد بالرسغ. وتقع نقاط الانعكاس الخاصة بأعضاء الإفراغ بين خطي الخصر والحوض. وتوجد تحته نقاط انعكاس الأعضاء التناسلية.



خط الأربطة (د)

إذا أرجعت أصابع القدمين لشدّ القدم، تشعر بوتر ليفي شبيه بالمغيط على القوس بين خطي الحجاب والخصر. هذا هو خط الأربطة، ويبدأ عند خط الحجاب تحت إصبعي القدم الأول والثاني ويتواصل نزولاً إلى خط الحوض. ويبدأ على اليدين تحت الإصبعين الثاني والثالث.

خط الكتفين (هـ للقدمين فقط)

هذا الخط خط توجيهي ثانوي للقدمين فقط ويمتد تحت قاعدة أصابع القدم مباشرة. وتقع فوقه كل نقاط الانعكاس الخاصة بالجيوب والعينين والأذنين والغدة الدرقية والعنق.

تحديد مواقع الخطوط التوجيهية

تساعدك الخطوط التوجيهية للتدليك في تحديد نقاط الانعكاس المختلفة على اليدين والقدمين. ونظراً لأن اليدين أصغر كثيراً من القدمين، تكون الخطوط التوجيهية على اليد أكثر تقارباً منها على القدمين. وبالطريقة نفسها، تكون مناطق الانعكاس على اليدين مركّزة في منطقة صغيرة ولذلك فهي أقل تفصيلاً (قارن بين خريطتي اليد والقدم في الصفحات 26-33).

بدء التدليك

قبل أن تبدأ المعالجة بتدليك اليدين والقدمين، يجب أن تألف بعض التقنيات والمهارات الأساسية للإمساك باليدين والقدمين عندما تعمل عليهما. كما يجب أن تكون حساساً لمقدار الضغط الذي تبذله.

إن كان لديك الوقت، ابدأ أي جلسة تدليك لليدين والقدمين بتمارين الاسترخاء (انظر الصفحة 38 والصفحات 86–89)، فهي مهدّئة وتساعدك في «التناغم» مع اليدين والقدمين التي تعالجها. ومن المهم أيضاً إبقاء أظافرك نظيفة وقصيرة–يجب ألا تراها عندما تنظر إلى راحة يدك.

التقنيات

هناك أربعة تقنيات أساسية ينبغي تعلمها للمعالجة بتدليك اليدين والقدمين، وهي الزحف والعقف والدوران وفرك العمود الفقري. جرّبها على نفسك أو على صديق إلى أن تصبح التقنيات مألوفة لديك.

الزحف (01-04)

حركة الزحف الأمامية في هذه التقنية شبيهة بطريقة تحرّك اليسروع. أبقِ ابهامك (أو إصبعك) مثنيًا واعمل بالبنان ضاغطاً قليلاً على الحافة الخارجية بحيث لا يغرز الظفر. إنها حركة دقيقة تتيح لك العمل ببطء ومنهجية. حاول أن تتصوّر أنك تعمل على مدبسة مليئة بالدبابيس: كلما رفعت الإبهام، ازحف نحو الأمام واضغط كما لو أنك تُدخل أحد الدبابيس.

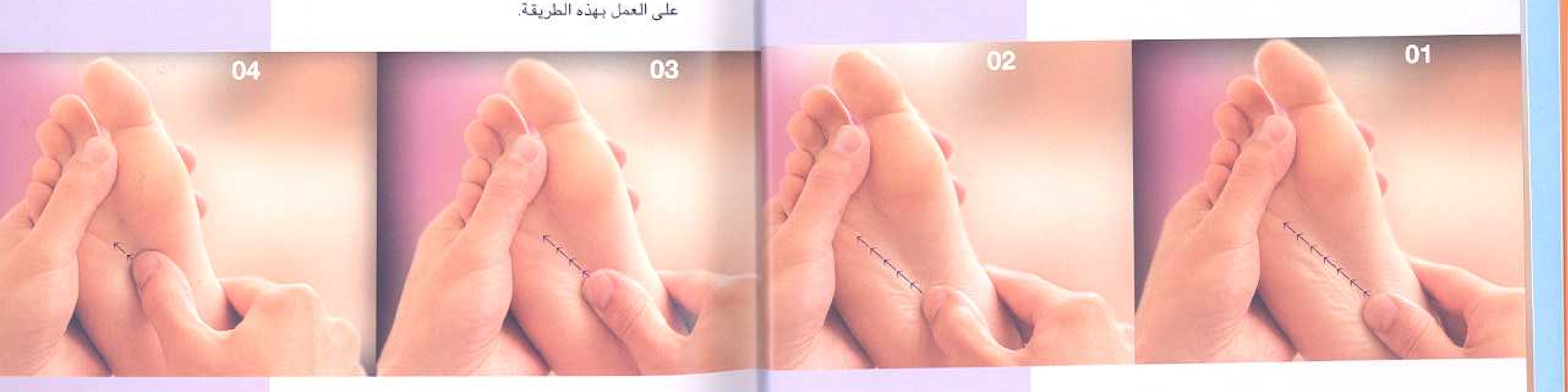
الضغط

يحب بعض الأشخاص الكثير من الضغط، فيما يفضّل آخرون لمسة أكثر خفّة. يرجع مقدار الضغط الذي تستخدمه إلى الحدس إلى حد كبير، لكن الشخص المعافى يستمتع عموماً بالضغط أكثر من الشخص المسنّ أو الضعيف. عليك ممارسة ما يكفي من الضغط لكي يشعر المتلقي بتفاعل في نقاط الانعكاس، لكن لا تضغط بقوة من شأنها أن تسبّب الألم. لا تغفل عن أنك عندما تبدأ بتقديم المعالجة بتدليك القدمين واليدين، يلزمك وقت للحفاظ على مستويات ثابتة من الضغط الكافي لأن إبهاميك وأصابعك لا تكون معتادة على العمل بهذه الطريقة.

اليمين ثم اليسار

دلّك دائماً نقاط الانعكاس على القدم اليمنى أو اليد اليمنى أوّلاً واكمل التسلسل بأكمله قبل التعامل مع اليد اليسرى أو القدم اليسرى. يتيح لك ذلك العمل مع التدفّق الطبيعي للأمعاء (انظر الصفحات 26-33).

دلّك كل منطقة انعكاس مرتين ما لم يُذكر خلاف ذلك، الأولى باتجاه والثانية باتجاه آخر.







الدوران (01)

عندما تكون نقاط انعكاس الكلية والغدّة الكظريّة والعين والأذن بحاجة إلى مزيد من التنبيه، استخدم أسلوب الدوران. ضع بنان إبهامك على نقطة الانعكاس الملائمة وأدره نحو الداخل، أي نحو العمود الفقري، بحركة صغيرة ولكن محكمة. حافظ على الضغط عدة ثوان للحصول على الفائدة القصوى.

فرك العمود الفقري (03-02)

ثمة تقنية فرك خاصة لتنبيه العمود الفقري وتدفئته. ضع راحة يدك على الحافة الداخلية للقدم أو اليد (متحاذية مع إصبع القدم الكبير أو الإبهام) وافرك المنطقة بشدة إلى أعلى وأسفل.



إسناد القدمين (01-02)

عندما تدلّك نقاط الانعكاس فوق خط الخصر (انظر الصفحة 18)، أسند أعلى القدم (01)؛ ولتدليك نقاط الانعكاس تحت خط الخصر، اسند الكاحل (02). يمكّنك ذلك من التعامل مع القدمين بسهولة أكبر كما يساعد المتلقي في الاسترخاء لأنه يشعر بأمان أكبر.

إن كنت تعمل على القدم اليمنى (02)، أمسكها باليد اليسرى وأدرها نحو الداخل باليد اليمنى. أما للقدم اليسرى، فأسندها باليد اليمنى وأدرها نحو الداخل باليد اليسرى. أدر القدم دائماً إلى الداخل نحو العمود الفقري.

إسناد اليدين

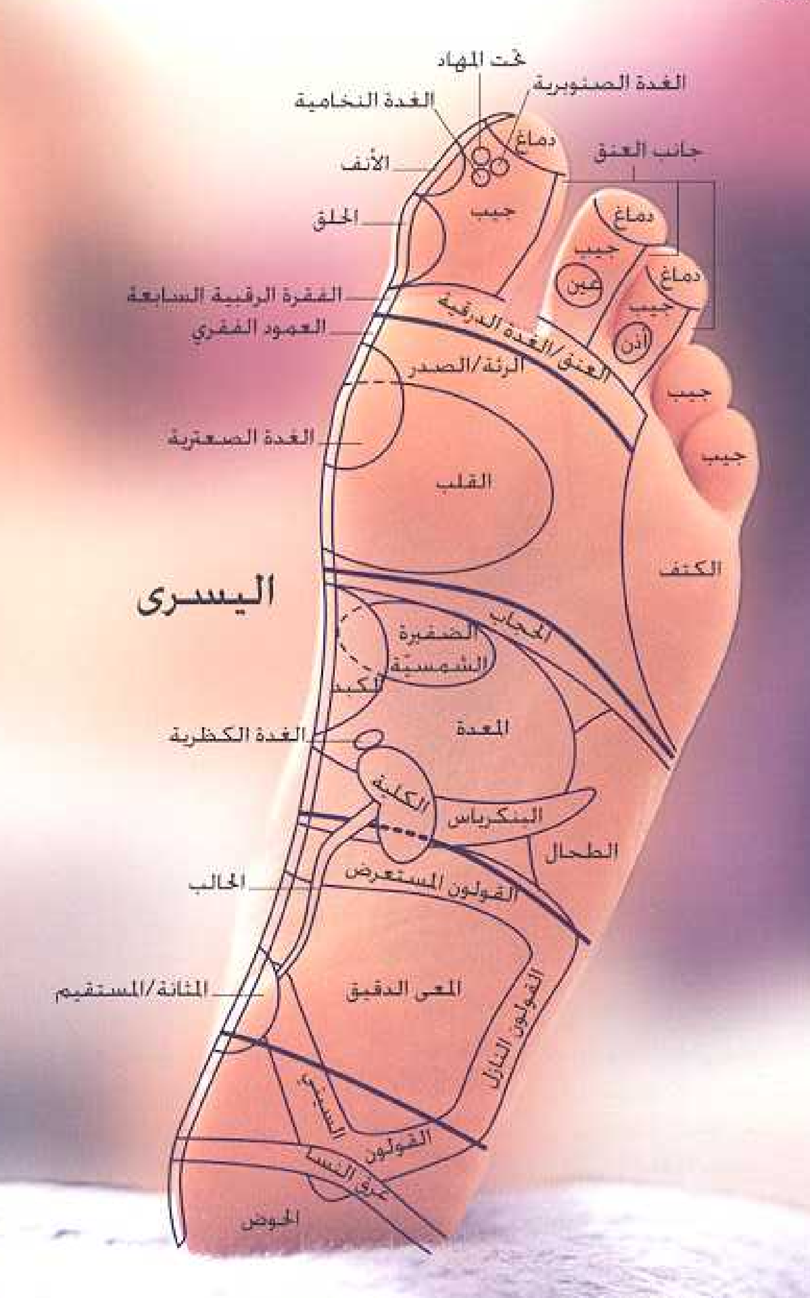
للمساعدة الذاتية، يمكنك أن تسند اليد التي تعالجها باليد التي تعمل بها (انظر الصفحتين 38-39) أو في حضنك. لمزيد من الإسناد، أسند اليد التي تريد معالجتها على كنزة أو وسادة أو منشفة.



العقف (03)

استخدم تقنية العقف للعمل على نقطة انعكاس الصمام اللفانفي الأعوري (انظر الصفحة 26)، الموجودة على الحافة الجانبية لليد أو القدم اليمنى. ويصل الصمام اللفانفي الأعوري الأمعاء الدقيقة والغليظة.

اضغط بإحكام على هذه النقطة بالإبهام الأيسر للقيام بحركة عقف نحو الخارج على شكل خطّاف. إن تدليك هذه النقطة يحضّ على الإفراغ العام ويحسّن وظيفة الأمعاء.

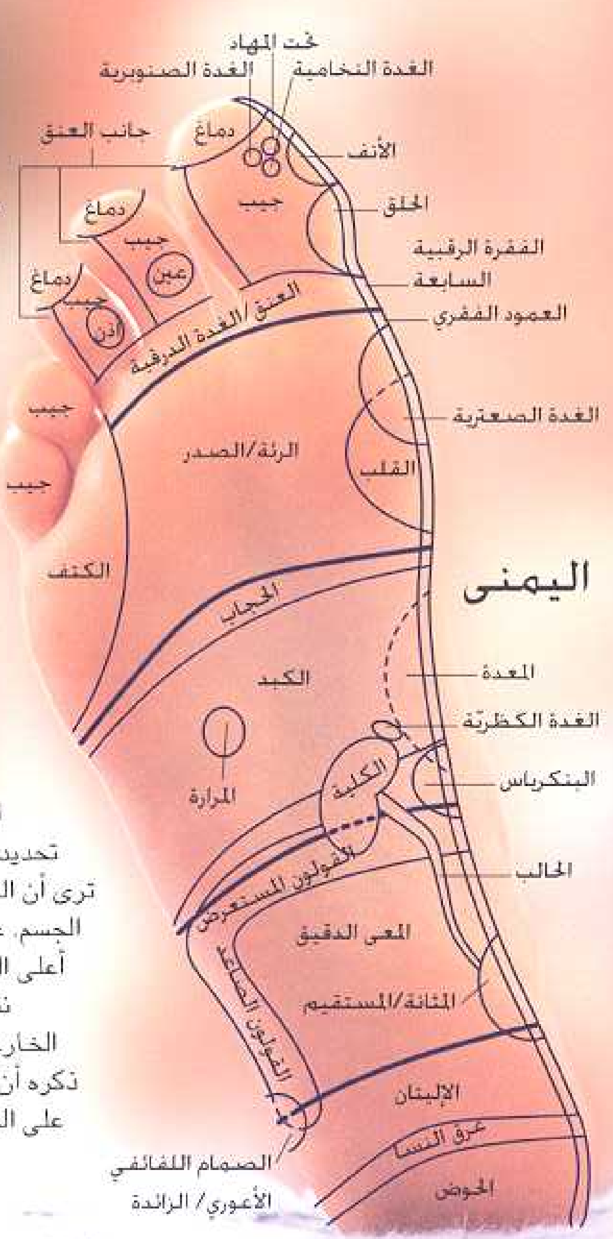


باطن القدمين

تجمع الخرائط التالية للقدمين واليدين آلاف نقاط الانعكاس وفقاً لقسم الجسم الذي تؤثر عليه. وتحتوي كل منطقة مرسومة، مثل القلب أو المعدة أو الطحال، على كثير من نقاط الانعكاس، على غرار الدبابيس في المدبسة. لكن من أجل الإيضاح، سوف يشار إلى المناطق الإفرادية بالمفرد مثل نقطة انعكاس القلب ونقطة انعكاس المعدة، إلخ. وتتداخل هذه المناطق أيضاً، بحيث أنك عندما تعمل على منطقة ما سوف تلامس في الغالب نقاط انعكاس لمناطق أخرى أيضاً.

مرايا الجسم

استخدم هذه الخرائط لمساعدتك في تحديد مواقع كل نقاط الانعكاس. وسوف ترى أن القدمين واليدين يعكسان بقية أنحاء الجسم. على سبيل المثال، يوجد الطحال في أعلى البطن الأيسر خلف الأضلاع، وتوجد نقطة الانعكاس المقابلة على الحافة الخارجية للقدم واليد اليسرى. من الجدير ذكره أن شكل نقطة انعكاس العمود الفقري على الحافة الداخلية للقدمين تشبه الشكل المنحني للعمود الفقري الحقيقي.



ظاهر القدمين وجوانبهما

ثمة نقاط انعكاس قليلة على ظاهر القدمين وجوانبهما، لذا تتسم هاتان الخريطتان بالبساطة. ومردّ ذلك أن ظاهر القدمين عظمي لا يتيح التلامس الفعّال مع نقاط الانعكاس. لاحظ نقطتي انعكاس الركبة والورك. هذه حالة معزولة لعدم تطابق نقاط الانعكاس مع الجسم.



راحتا اليدين

نظراً لأن اليدين صغيرتان، فإن نقاط الانعكاس فيهما أكثر تركيزاً وأقل وضوحاً من تلك الموجودة في القدمين. وذلك أحد أسباب تفوّق فعالية معالجة القدم على معالجة اليد (انظر أيضاً الصفحتين 16–17).





اليسرى

الرأس
الرأس
الرأس
الرأس
جيب
جيب
جيب
أذن
عين
جيب/ كتف
الرئة/ الصدر/ القلب
الحجاب
الغدة الدرقية
الكتف
المعدة / البنكرياس
الركبة/ المرفق
الورك/ الحوض/ عرق النسا
الرحم/ البروستات
المبيض/ الخصية
قناة فالوب/الأسهر/لف الأربية

ظاهر اليدين

نظراً لأن ظاهر اليدين عظمي لا يتيح التلامس الفعّال مع نقاط الانعكاس، فقد تركت مناطق كبيرة دون رسم لخريطتها. لاحظ كيف أن بعض نقاط الانعكاس، مثل نقاط انعكاس الأذن والعين والأسهر/ قناة فالوب، تتواصل حول المعصم والأصابع لتشكيل أساور.



المعالجة بتدليك اليدين والقدمين في كل مكان

يكمن جمال المعالجة بتدليك اليدين والقدمين بسهولته في معظم البيئات وبدون أي معدات متخصصة. للمعالجة الذاتية، لا تحتاج إلا ليديك. لكن ربما ترغب في إسناد يديك في حضنك على كنزة مطوية أو وسادة أو منشفة. وسواء كنت في المنزل أم في المكتب أم في قطار، ستجد أن معالجة يديك بنفسك أمر سريع وسهل تقوم به ساعة تشاء.

تقديم معالجة القدمين وتلقيها

للحصول على الفائدة القصوى، يجب أن يقدّم شخص آخر المعالجة بتدليك القدمين للسماح بطاقة الشفاء التي تطلق أثناء المعالجة بالدوران بحرية في الجسم. تبادل الأدوار مع صديق أو شريك في تقديم المعالجة وتلقيها. ونظراً لأن جلسة القدمين تستغرق بعض الوقت، يفضّل تخصيص بعض الوقت لها في المساء أو في نهاية الأسبوع. كما أن تشارك هذا الوقت النوعي مع من تحبّ تجربة شافية بحد ذاتها، ولسوف تدهش من مقدار الراحة التي يمكن أن تحصل عليها من الاتصال المادي لوحده.

يجب على المتلقي أن يجلس على مقعد مريح وأن يسند رجليه على طاولة صغيرة بحيث تكونان مستويتين وقدميه على وسادة كبيرة في حجر مقدّم العلاج. استخدم مرطب تلطيف أو بلسما للقدمين – النعناع منعش على وجه الخصوص– لتطرية القدمين، وذلك يسهل على المقدّم العمل بالإبهام على القدمين (إن كانت القدمان جافتين، يصبح العمل على المنعكسات أصعب). لكن لا تستخدم سوى القليل من الكريم المطرّي وتجنّب زيوت التدليك لأن من الصعب الاتصال بالمنعكسات بشكل صحيح على جلد زلق.

ما مقدار تكرّر العلاج؟

يتوقف مقدار تكرّر العلاج بتدليك اليدين والقدمين على ما إذا كنت تحاول معالجة مشكلة متكرّرة أو تريد فقط المحافظة على حالتك الصحية. على سبيل المثال، إن كنت تعاني من حالة إمساك أو عسر هضم أو ألم في الظهر، عليك أن تجري معالجة كاملة للقدمين مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، وأن تتمم كل معالجة بجلسات منتظمة لليدين. بل إن أشد الحالات الصحية المزمنة يمكن أن تستجيب لجلسات المعالجة بتدليك القدمين، عندما يفشل كل شيء آخر. لكن إن كنت تتمتع بجسم لائق وسليم وتريد استخدام المعالجة بتدليك القدمين للحفاظ على ذلك، تكفي عادة جلسة معالجة كاملة للقدمين على أساس شهري، مع جلسات متفرقة لمعالجة اليدين بين الحين والآخر.

الاستعداد للعلاج

عندما تألف تقنيات المعالجة بتدليك القدمين الأساسية الأربع، وتشعر بالارتياح للطرق المختلفة لإسناد اليدين والقدمين، تكون مستعداً لتقديم المعالجة بتدليك القدمين واليدين في أي وقت. ربما تحتاج في البداية إلى الرجوع إلى هذه الصفحات ولا بد لك من الرجوع إلى خرائط اليدين والقدمين في الصفحات 26–33، التي تبيّن كيف تقابل أجزاء الجسم المختلفة المنعكسات المتنوعة الموجودة على اليدين والقدمين.

لديك الآن كل المعلومات التي تحتاج إليها لمعالجة نفسك أو شخص آخر. تابع القراءة لترى مقدار سهولة إدراج المعالجة بتدليك اليدين والقدمين في يومك كجزء من نمط الحياة الصحي الخالي من الضغوط والإجهاد.

الفصل الثاني

الإعداد ليومك

كيف تشعر عندما تستيقظ عند الصباح؟ هل تتثاءب وتمدّد أعضائك وتحرّك أصابع قدميك وتشعر بالسعادة على بقائك على قيد الحياة. أم تتوق إلى رفع الغطاء ثانية فوق رأسك والاختباء بعيداً عن العالم؟

بدلاً من النوم حتى اللحظة الأخيرة، خصّص بعض الوقت لتحضير نفسك عقليًا وماديًا لليوم الذي ينتظرك. فذلك يساعدك على ولوج اليوم بإطار ذهني إيجابي ويمهّد الطريق لنمط حياة أكثر سعادة وخالٍ من الإجهاد.

إذا كنت ترغب في انطلاقة جيدة، فالسرّ لا يكمن في الاستعجال منذ بداية الصباح. امنح نفسك الوقت لإجراء روتين معالجة بتدليك اليدين والقدمين لمدة عشر دقائق ثم الاستحمام وتناول الفطور، فمن شأن كل ذلك أن يحضّرك بدنيًا وذهنيًا لليوم الذي ينتظرك.

عندما تنهض من الفراش، مدّد أعضاءك وادفع أصابع قدميك إلى أسفل، وارفع ذراعيك فوق رأسك وأدر رسغيك وكاحليك. ارخِ فكّك وتنفّس ببطء وعمق، مستنشقاً الهواء من أنفك وزافراً من فمك. ركّز على ارتفاع صدرك وهبوطه. فالنفس العميق هو بمثابة هدية لكل خلية من خلايا جسمك: فهو يساعد الدورة الدموية والدماغ والعضلات. ومن الصعب جداً أن تشعر بالتوتّر أو القلق إن كنت تتنفّس ببطء وعمق. فالتنفس العميق الواعي يبطىء نبض القلب ويخفض ضغط الدم. كما أنه يساعد الجسم في إحراق الفضلات ويطلق الإندروفينات، وهي المسكّن الطبيعي للجسم. ويمكنك عن طريق التنفّس المنتظم والمتحكّم فيه أن تجعل نفسك منسجماً مع العالم.

بعد بضع دقائق قف أمام الفراش والمس أصابع قدميك وأدر وركيك. وعندما تستحمّ، أنهِ حمّامك بشطف جسمك بماء بارد لتنبيه الدورة الدموية.

تدليك المنعكسات لبدء اليوم

تدليك المنعكسات طريقة عظيمة لتنشيط الدورة الدموية وتعزيز تدفق الطاقة في مطلع الصباح. ويمكنك تأدية هذه التمارين اليدوية السريعة بسهولة وتنبيه نظامك العصبي بأكمله. نفذ التمارين المتسلسلة على اليد اليمنى قبل معالجة اليد اليسرى.

تبيّن لك الصورة 01 كيف تحمّي يديك بشكل صحيح، وهو جزء حيوي من تمارين اليدين الذاتية. ويعتبر تمرين تشكيل اليدين تقنية جيدة للاسترخاء بشكل عام، في حين أن تمرين استرخاء الحجاب الحاجز ممتاز لاسترخاء الجهاز التنفسي، إذ إنه يساعد في إرخاء عضلة الحجاب في قاعدة الرئتين. استخدم أسلوب الزحف، ص 20–21، في تمرين إرخاء الحجاب، فضلاً عن تدليك منعكس الرئة في راحة اليدين وظاهرهما.

تدليك المنعكسات

الإحماء: فرك العمود الفقري (01)

افرك الحافة الخارجية لإبهامك براحة يدك الأخرى.

تشكيل اليد (02)

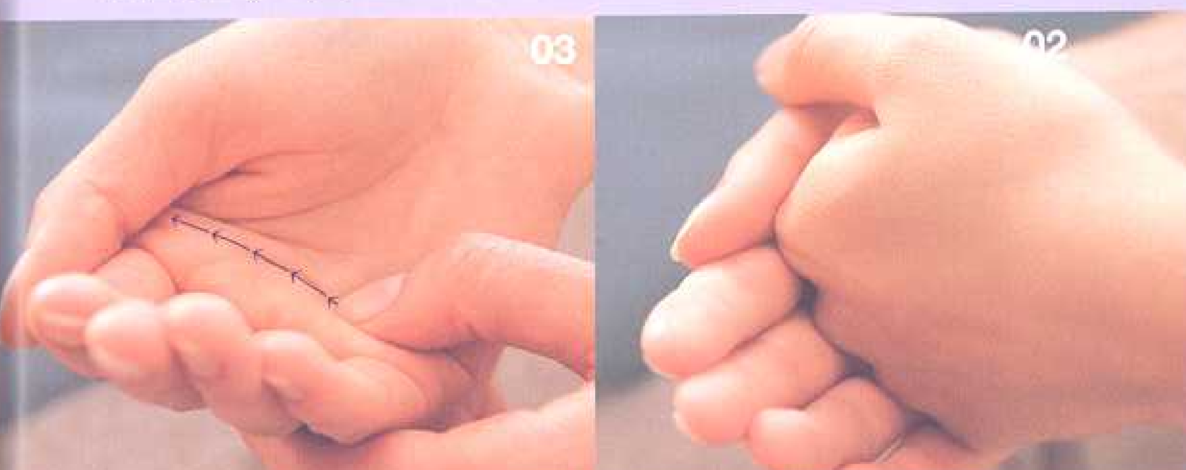
اعجن راحة يدك بقبضة يدك الأخرى

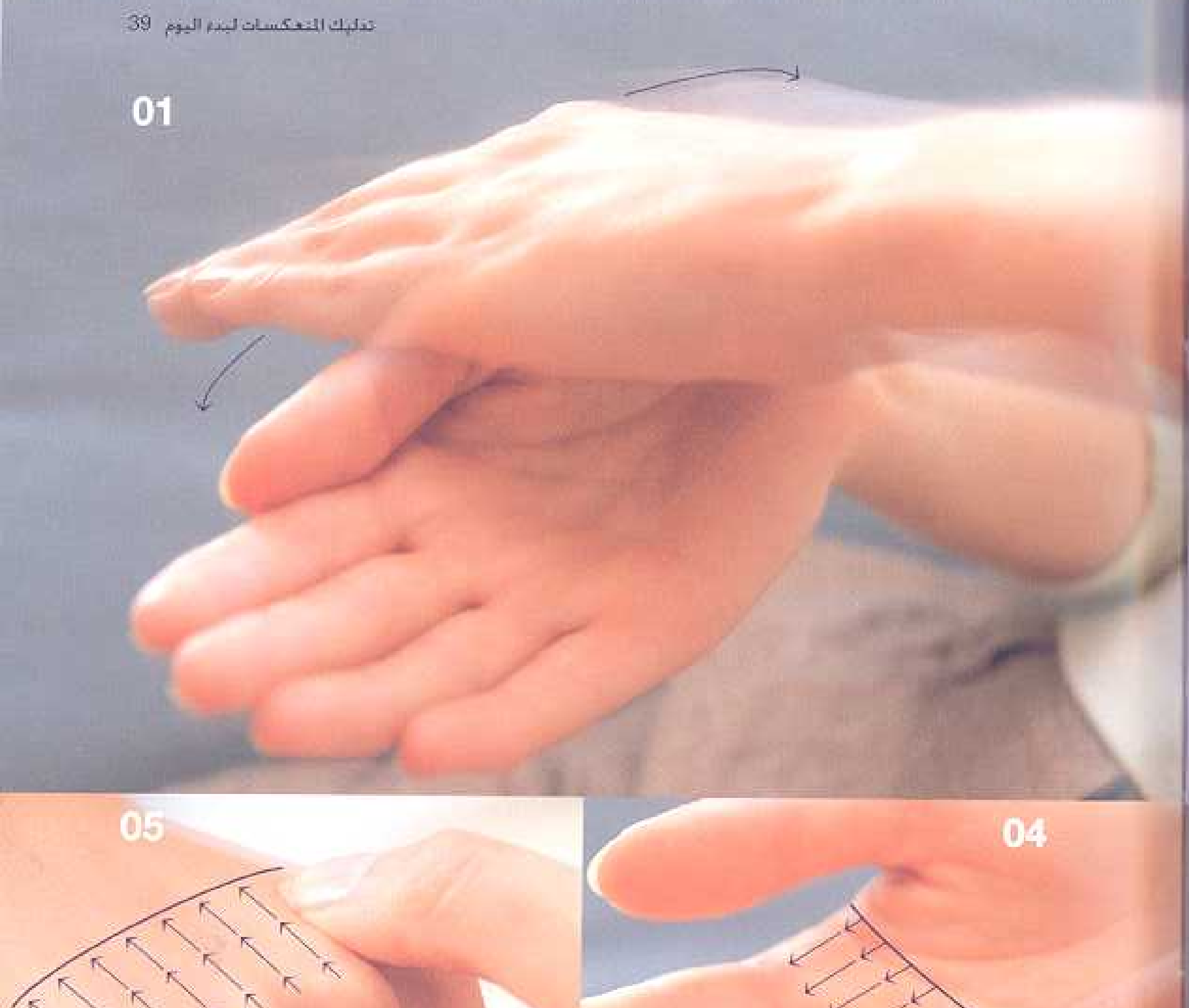
إرخاء الحجاب (03)

ازحف بإبهامك على طول خط الحجاب.

منعكس الرئة (04-05)

دلّك الرئة (04) من خط الحجاب إلى قاعدة الأصابع. ثم دلّك منعكس الرئة على ظاهر يدك (05).





الفطور المعزّز للطاقة

يعزّز تدليك المنعكسات السريع الطاقة لديك، لكن عليك أيضاً أن تتناول فطوراً مغذياً لتنشيط الاستقلاب بعد التوقف عن الطعام ليلاً. فإذا لم تجدّد مستويات السكر في الدم، فسرعان ما تشعر بالنعاس وتجد صعوبة في التركيز وتصاب بالانزعاج بسرعة.

يمكنك إعداد فطور صحي في بضع دقائق. استلهم الأفكار الموجودة إلى اليسار وأدناه للحصول على بداية مغذية ولذيذة لليوم. تجنّب القهوة إذ إنها قد تجعلك متوتراً وقلقاً، جرب بدلاً من ذلك شرب مزيج من الأعشاب المغلية.

فطور يُحضَّر بخمس دقائق

الجمع بين أي مما يلي:

عصيدة الشوفان والحليب المحلى بالفواكه المجفّفة المقطعة مثل المشمش والتوت البري. وهو مثالي لصباحات الشتاء الباردة.

بيضة مقلية بالماء (يمكن عمل ذلك في الميكروويف خلال بضع ثوان) على شريحة خبز أسمر.

مجموعة من الفواكه الطازجة مثل المشمش والعنب والبطيخ. ويمكنك أيضاً إضافة ملعقة من اللبن.

بدلاً من القهوة أو الشاي، جرّب مزيجاً من نفل المروج والقرّاص والترنجان الجافة المعروضة هنا مع غصن من الترنجان الأخضر. وهو ليس لذيذ الطعم فحسب، بل يساعد أيضاً في طرد السموم من الجسم.

جرب بدلاً من ذلك الفواكه المخفوقة (غير معروضة هنا). صبّ كوباً من عصير التفاح في خفّاقة وأضف الموز المقطع والإجاص واخفق المزيج. فذلك مثالي إذا كان من الصعب عليك الاستيقاظ باكراً لإعداد الفطور الملائم.



التخلّص من الزكام

إن استيقظت وأنت تشعر بصداع وعيناك دامعتان وأنفك سيّال وحلقك يؤلمك، فربما تكون قد أصبت بزكام. يساعدك تدليك المنعكسات في تلطيف الأعراض، لكن لا تستخدم سوى تمارين الإرخاء، ص 38, إن كنت محروراً. نفذ الإجراء بأكمله على يدك اليمنى ثم دلّك يدك اليسرى. ابدأ بتمرين الإحماء، ص 38.

مساعدة ذاتية عامة

تساعد الكثير من العلاجات المنزلية في التغلّب على الزكام:

- أضف عصير ليمونة طازجاً وملعقتين صغيرتين من العسل إلى قدح ماء ساخن.
- إن كان أنفك وجيوبك مسدودة، حضّر سائلاً للتنشّق. أضف خمس قطرات من زيت العرعر العطري أو زيت النعنع العطري إلى وعاء من الماء الساخن. انحن فوقه وضع منشفة فوق رأسك واستنشق ببطء ولكن بثبات.
- لتعزيز جهازك المناعي، خذ 10 نقاط من صبغة حشيشة القنفذ مرتين أو ثلاث مرّات في اليوم و500 ملغ من الفيتامين C مرّة واحدة في اليوم.
- اشرب لترين على الأقل من الماء أثناء النهار لتنظيف أجهزة الجسم. كما أن ذلك يجدّد سوائل الجسم– قلّة من الناس يدركون أن للأنف السيّال تأثيراً مجففاً على الجسم.
- للعسل تأثير مدهش على السعال المهيّج. لتحضير شراب مهدّىء، امزج ملعقتين من العسل وملعقتين من خل التفاح في 30 مل من الماء الفاتر. ويمكنك بدلاً من ذلك مزج ملعقة صغيرة من الثوم مع العسل لتلطيف الحلق والصدر والعمل كمقشّع.
- مص قرصاً منكّهاً من الزنك كل ثلاث ساعات لتلطيف التهاب الحلق أو تهدئة السعال وتعزيز جهازك المناعي.

تدليك المنعكسات

الحلق (01)
ازحف حول قاعدة الإبهام.

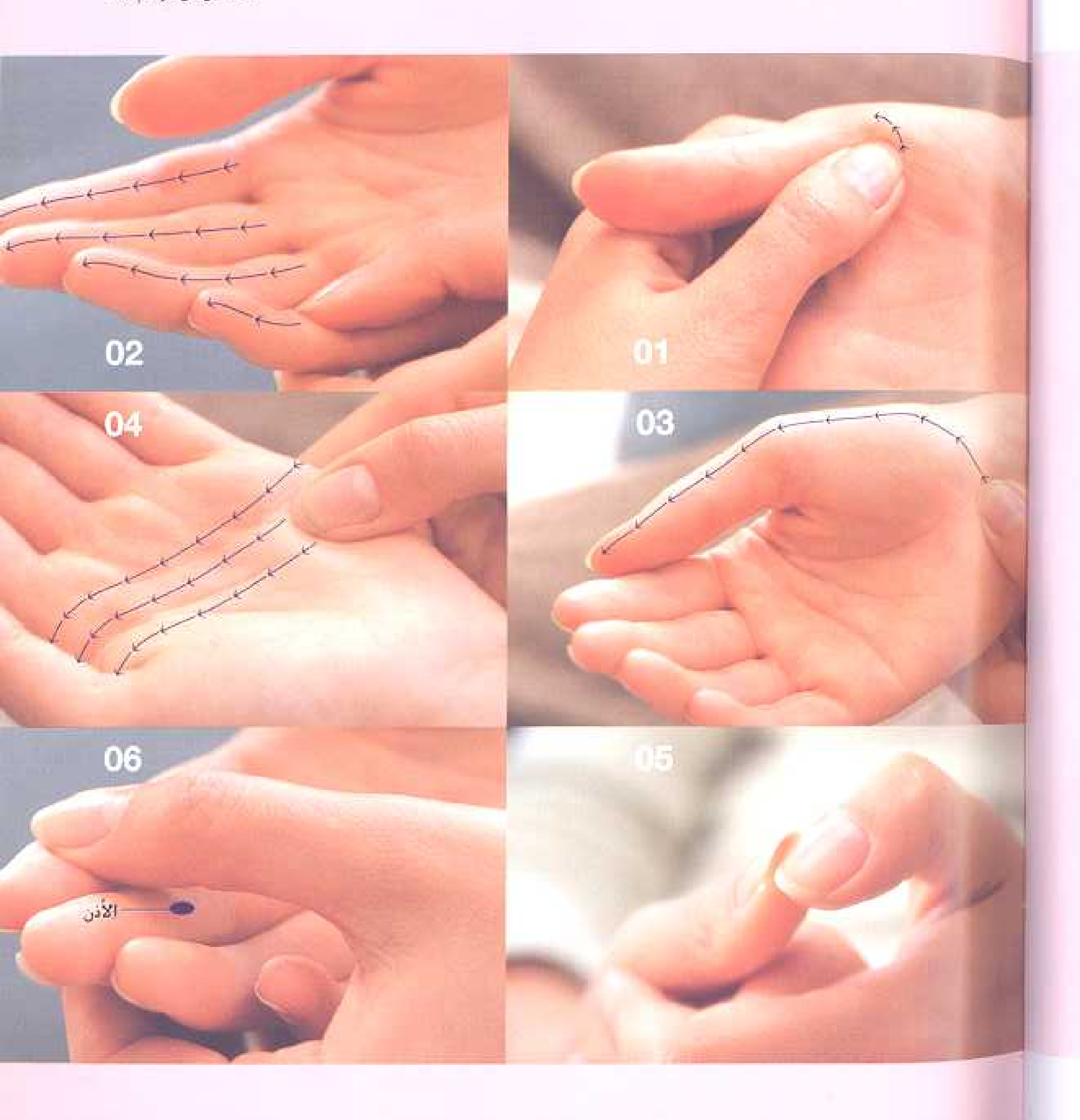
الوجه والجيوب (02)
ازحف نحو أعلى كل إصبع بدوره، مبتدئاً بقاعدة الخنصر.

العمود الفقري (03)
دع الإبهام المدلك يزحف على طول أعلى خط الحوض وعلى الحافة الخارجية للإبهام.

الطحال (04)
يقع منعكس الطحال أسفل خط الحجاب وعلى الحافة الخارجية لليد اليسرى فقط. لكن ازحف بإبهامك على الراحة بأكملها كما هو مبين.

الدماغ (05)
اضغط بقوة على أعلى إبهامك بإبهام اليد الأخرى.

العين والأذن (06)
أمسك بمنعكس العين، تحت السلامى الأولى للسبابة. دلّكها باستعمال أسلوب الدوران. كرّر الأمر على منعكس الأذن الذي يقع أسفل السلامى الأولى للإصبع الوسطى.



حلول للصداع

يمكن أن تستيقظ وأنت تشعر بصداع لعدّة أسباب، بما في ذلك التجفاف والزكام (انظر ص 42)، أو الانفلونزا (انظر ص 128–129)، أو تدني مستوى السكر في الدم، أو الإجهاد، أو التعب، أو إرهاق العينين (انظر ص 73). قاوم إخفاءه بالمسكّنات وأزل السبب وبالتالي الألم (لمعالجة الشقيقة، انظر ص 74–75).

يفرّج تدليك المنعكسات الصداع بسرعة، لاسيما إن كان لديك الوقت لتدليك القدمين (انظر ص 122–123). غير أن هذا التدليك لليد لا يقل عنه فعّالية تقريباً.

مساعدة ذاتية عامّة

- اشرب الكثير من الماء الصافي لإعادة تمييه الجسم وتنظيفه من الشوائب، وقلل تناول الأطعمة التي قد تزيد من حدّة الأعراض، مثل القهوة والشاي الثقيل والجبن والحليب والشوكولا والكحول.
- إن كنت تشعر بتعب شديد، حاول أن تنام مدّة أطول. انظر ص 106–107 إن كنت تعاني من مشكلات في النوم.
- الصداع المنتظم قد يكون علامة على ضعف البصر، لذا قم بزيارة طبيب العيون.
- تعيد ملعقة من العسل مستوى سكّر الدم.
- استرخ في مغطس دافىء أضيفت إليه خمس نقاط من الزيت العطري للخزامى أو النعنع أو المردقوش.
- ضع رفادة باردة (انظر الصفحة المقابلة) باستعمال الزيت العطري للورد.
- اطلب من شخص آخر أن يدلّك لك رأسك وعنقك وكتفيك (انظر ص 101) بإضافة بضع قطرات من الزيت العطري لليانسون أو النعنع إلى زيت التدليك. وإذا استمرّت الأعراض، احمل معك وعاءً صغيرا من بلسم النمر إلى المكتب. استخدمه لتدلك بلطف جبهتك وجيوبك وصدغيك في أوقات الراحة.

تدليك المنعكسات

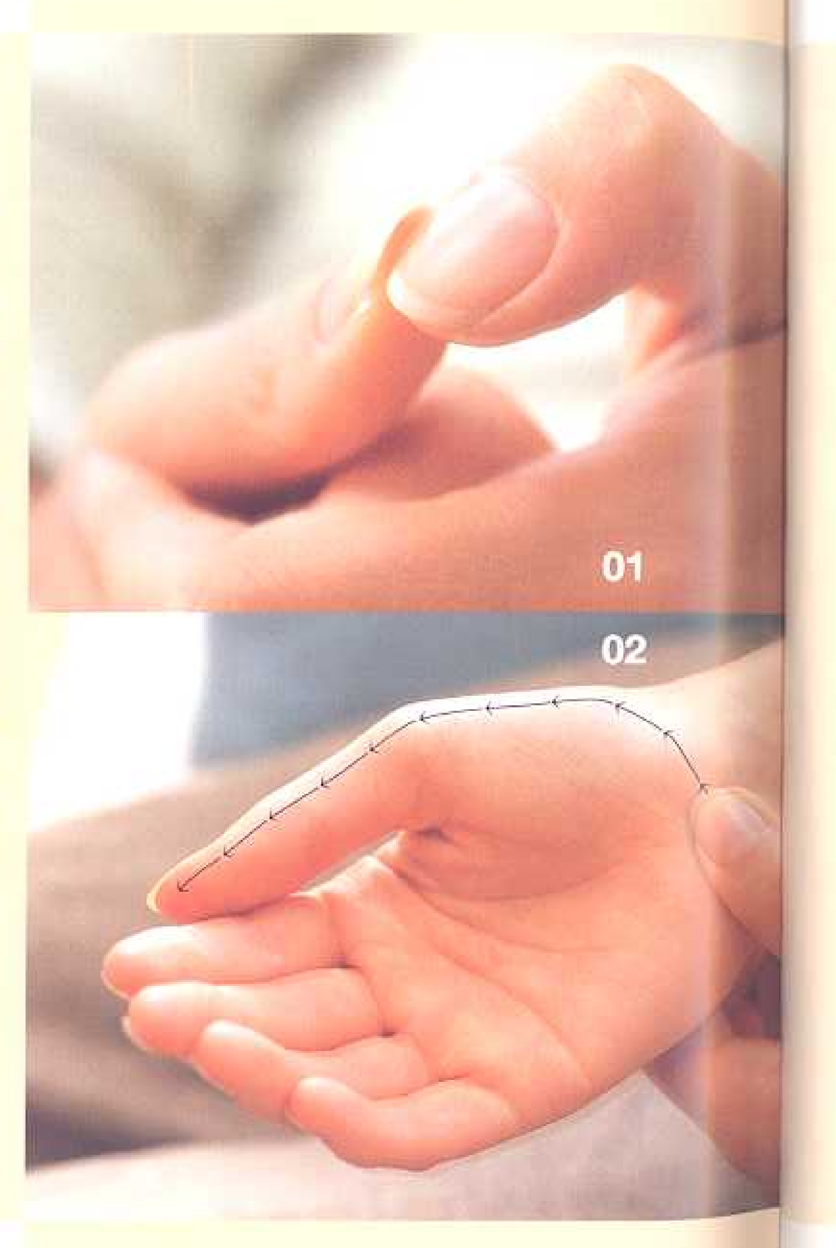
دلّك كل المنعكسات في اليد اليمنى أولاً ثم اليسرى. قم بإحماء اليد التي تدلكها قبل أن تبدأ (انظر ص 38).

الدماغ (01)

لتدليك نقطة منعكس الدماغ، اضغط بقوّة على أعلى الإبهام بإبهام اليد الأخرى.

العمود الفقري (02)

يبدأ منعكس الطحال عند أسفل اليد ويتواصل على الحافة الخارجية للإبهام. دلك المنعكس بأكمله باستعمال طريقة الزحف لتفريج التوتّر في العمود الفقري والجهاز العصبي المركزي.



مساعدة ذاتية عامة

تجنّب تناول الأسبرين لأنه يمكن أن يهيّج المعدة، وقاوم القهوة لأنها تسبب التجفاف. اشرب بدلاً من ذلك الكثير من الماء أثناء النهار لتنظيف أجهزة الجسم وتجديد سوائله.

بعد معالجة يديك، تمدّد على الفراش وضع رفادة باردة لمدّة 10 دقائق. لإعدادها، ضع 6 مكعبات من الثلج في 100 مل من الماء وأضف خمس قطرات من الزيت العطري للورد أو إبرة الراعي أو البابونج. بلل قطعاً من القطن الطبي في المزيج وضعها على جبهتك وصدغيك.

حاول تناول شريحة من خبز الجاودار الجاف أو كاسة صغيرة من اللبن الرائب والعسل، وإن كنت تشعر بالغثيان اشرب كوباً من مغلي النعنع.

معالجة ألم الحيض

دورات الحيض المؤلمة، مع نزف شديد أو بدونه، مزعجة جداً. وقد يكون الإمساك السبب في بعض الأحيان، لأن الأمعاء المليئة تضغط على الرحم. تناولي غذاء متوازناً (انظري ص 102–103) وتنبّهي لما تأكلينه قبل أسبوع من الحيض (انظري الصفحة المقابلة). مارسي الكثير من التمارين اللطيفة: اليوغا والسباحة والمشي رياضة مفيدة على وجه الخصوص لتجنّب الحيض المؤلم وتفريجه.

كما أن تدليك المنعكسات يفرّج دورات الحيض المؤلمة بسرعة. إن كانت الأعراض حادّة، اطلبي من أحد أن يدلك قدميك (انظري ص 133-134). وللمساعدة الذاتية، دلكي كل يد بدورها كما هو مبيّن أدناه، باستعمال أسلوب الزحف. انظري ص 38 من أجل تمارين الإحماء.

قبل الحيض

- اشربي الكثير من الماء
- تناولي المزيد من الحبوب الكاملة مثل الأرز الأسمر وخبز الشوفان والخبز الأسمر.
- تناولي مزيداً من حمض اللينولنيك. وهو يوجد في بزر الكتان والصويا ودوار الشمس وبذور السمسم
- تناولي الكلسيوم في الخضر الخضراء (مثل البقدونس أو جرجير الماء أو البروكولي) والحمص والفاصوليا والعدس.

تدليك المنعكسات

الرحم (01)

دلكي منعكس الرحم بالإصبع الوسطى لليد الثانية. يقع منعكس الرحم على الرسغ تحت الإبهام.

المبيض (02)

استخدمي الإصبع نفسه لتدليك منعكس المبيض على الحافة الداخلية لليد أمام عظم الرسغ.

بوق فالوب (03)

استخدمي الأصابع الأربعة ليدك لملامسة هذه المنعكس الذي يطوّق الرسغ مثل الإسوارة.



مساعدة ذاتية عامة

- أضيفي قطرتين من الزيت العطري للبابونج إلى زيت حامل، مثل زيت اللوز، ودلكي البطن برفق.
- لتفريج التشنّج الرحمي، تناولي «دونغ كاي»، وهو دواء عشبي تقليدي على شكل كبسولة.
- رشّف شاي البابونج يخفف الألم وتوتّر الجهاز العصبي، ويخفف شاي أوراق توت العليق النفخة.
- استرخي في مغطس فاتر بعد إضافة خمس قطرات من الزيت العطري للبابونج أو المردقوش أو السرو للمساعدة في تفريج تشنّجات البطن.
- تمددي وضعي قنينة ماء ساخن ملفوفة جيّداً على منطقة البطن أو أسفل الظهر لتفريج تشنّج العضلات.

قبل الحيض

- توقفي عن تناول الكافيين أو قلّليه: لا تشربي أكثر من ثلاثة فناجين يومياً.
- توقفي عن تناول كل أنواع البروتين.
- قلّلي من الأطعمة التي تحتوي على السكّر المكرّر.

غثيان الصباح

يعاني الكثير من النساء من غثيان الصباح، ويكون بشكل عام مزعجاً خلال الإثني عشر أسبوعاً الأولى من الحمل. في أوائل الحمل، ينتج الجسم المزيج من الهرمونات الأنثوية لتثبيت الجنين في الرحم. ويسبب ذلك دوران مزيد من السائل في الدماغ ويؤثر على آليات التوازن في الأذن الداخلية، مثل غثيان الحركة.

يساعد تدليك المنعكسات، وبخاصة إذا دلّكت الغدّة النخامية والجهاز الهضمي بأكمله في القدمين. لكن إن كنت في قطار أو تشعرين بنوبة غثيان، دلكي يديك كما هو مبين.

مساعدة ذاتية عامة

- لا تنهضي من الفراش بسرعة. تناولي فنجاناً من الشاي المحلّى أو النعناع المغلي مع بسكوتة جافة قبل أن تنهضي.
- تجنّبي الانحناء من الوسط إذ قد يهيّج ذلك العصب المبهم. اجلسي القرفصاء بدلاً من ذلك. وذلك يمدد أسفل الظهر ويفتح الحوض.
- ضعي بضع قطرات من الزيت العطري لحب المسك على محرمة ورقية واستنشقي ببطء. وتلك طريقة مثالية لمحاربة الغثيان إن كنت مسافرة أو في العمل.
- مصي أقراص الدردار الأحمر أو اشربي الزنجبيل المغلي أو كلي بسكويت الدردار.
- راقبي نظامك الغذائي، إذ إن عوز بعض الفيتامينات يمكن أن يزيد غثيان الصباح، لاسيما الزنك وفيتامين B مركب. يوجد الزنك في اللحم الأحمر وبذور اليقطين والخضر الخضراء، في حين أن الموز والريحان والزنجبيل مصادر جيدة للفيتامين B6.
- يمكن أن يكون انخفاض مستوى سكر الدم عاملاً مساهماً، لذا حاولي أن تأكلي وجبة خفيفة غنيّة بالبروتين قبل النوم بنصف ساعة، إذ يبدو أن تناول وجبات صغير ومتكرّرة يساعد كثيراً.

تدليك المنعكسات

الدماغ (01)

يعد إحماء اليد التي تنوين تدليكها (انظري ص 38)، اضغطي بقوّة على أعلى إبهامك بإبهام اليد الأخرى.

العنق والغدة الدرقية (02)

دلكي حول قاعدة الإبهام باستخدام أسلوب الزحف

الغدة الكظرية (03)

لامسي المنطقة المبيّنة على القسم اللحيم من اليد باستخدام أسلوب الزحف. لإحداث مزيد من التنبيه استخدمي الدوران العميق على المنطقة المشار إليها

البنكرياس والمعدة والطحال (04)

توجد منعكسات البنكرياس والمعدة والطحال على اليد اليسرى فقط. دلكي المنطقة بأسلوب الزحف كما هو مبين.

تنبيه

استشيري الطبيب إذا كان القيء حاداً ولم يخفّ. وإذا كنت قد أجهضت من قبل، لا تجربي أياً من تمارين المنعكسات

الفصل الثالث

السفر في توازن وانسجام

أصبح السفر مسافات طويلة للعمل أو التسلية أكثر سهولة مع تزايد تعقيد أنظمة السفر. ورغم ذلك فقد أصبح السفر أكثر إثارة للكرب والإجهاد بسبب كثرة المسافرين وارتفاع توقّع الزبائن وضيق الوقت المتوفّر لدى الجميع.

يمكن أن يختبر السفر أهدأ الطباع أيًا تكن وسيلة السفر المستخدمة. ولحسن الحظ، ثمة أمور كثيرة يمكنك القيام بها لتجعل رحلتك مريحة وسهلة قدر الإمكان. وتدليك منعكسات اليدين والقدمين وسيلة مفيدة جدًا تبقيك هادئاً في الأوضاع المثيرة للكرب والإجهاد أو تعزّز طاقتك وتحثّ الدورة الدموية بشكل جيد في الرحلات الطويلة. ولا تحتاج إلا إلى يديك وقليل من المعرفة.

إن كنت مسافراً في الصباح، احرص على تناول فطور مغذٍ (انظر ص 40-41) وتجنّب القهوة: فالكافيين ينبّه الغدد الكظرية ويجعلك متوتّراً. احذر مما تتناوله على الطريق وتجنّب الوجبات المالحة أو الطعام غير المغذي: الملح يحث على احتباس الماء وقد يؤدي إلى تورّم القدمين والرجلين والكاحلين وانتفاخ العينين. حضّر بدلاً من ذلك وجبة سفر مع قنينة ماء وموزة للطاقة والتركيز وكيساً صغيراً من بذور دوّار الشمس واليقطين المغذية.

في الرحلات الطويلة، لاسيما عن طريق الجو (انظر ص 36-39)، ارتدِ حذاء مسطحاً وثياباً مريحة لأن الخصر الضيّق والبنطلونات الضيّقة تقيّد التنفس والدورة الدموية.

إن كنت تقود بانتظام، استخدم مسنداً للظهر لمزيد من الإسناد والراحة، إذ إن الجلوس في موقع ثابت فترة طويلة يجهد القطَن (أسفل الظهر) وقد يؤدي إلى مشاكل في الظهر. خذ استراحات منتظمة إن كنت تقود مسافات طويلة. يعيد ذلك التركيز ويخرج التوتر من جسمك، لاسيما في الحوض وعضلات العمود الفقري.

نوبات الذعر

نوبات الذعر مخيفة ويمكن أن تحدث بدون أي استفزاز أو سبب ظاهر، رغم أن الذين تتكرّر معاناتهم يحدّدون في الغالب ظروفاً معيّنة تحدثها، مثل السفر بوسيلة نقل عامّة أو التسوّق. وبقدر ما تكون مزعجة ومخيفة، عليك أن تتذكّر أن النوبة تنتهي خلال بضع ثوانٍ أو بضع دقائق. انظر ص 132–133 للمعالجة الطويلة الأمد.

التعامل مع النوبة: مساعدة ذاتية عامّة

ثمة أشياء كثيرة يمكنك القيام بها أينما كنت للسيطرة على النوبة أو التعامل معها.

- تنفس ببطء وعمق واضعاً يديك على معدتك ومتحسّساً ارتفاعها وهبوطها. إن كنت تفرط في التنفّس، حاول التنفس ببطء وثبات في كيس ورقيّ. فذلك يقلّل مقدار الأكسجين ويزيد مستويات ثاني أكسيد الكربون في دمك.
- حوّل اهتمامك بالتركيز على المهمّات أو الأشياء العاديّة، مثل ماذا تريد أن تتغدّى.
- أنهض وامش أو هرول لحرق الأدرينالين الزائد إن كان بوسعك ذلك. يمكنك التكتم على ذلك بالتظاهر بالذهاب إلى الحمّام.
- حاول الاستماع إلى موسيقى هادئة من ستيريو خاص بك لتجنّب الإفراط في القلق.

الأعراض العامة

عندما تصاب بنوبة ذعر للمرة الأولى، قد تظنّ أنك أصبت بنوبة قلبية أو أنك على وشك الموت أو الجنون. ومن الشائع أن تشعر بالإغماء أو اللهاث أو الغثيان، أو التعرق وبهبّات حرارة أو برودة، أو تشعر بالحاجة إلى دخول الحمّام أو بآلام أو انزعاج في الصدر.

لا تشعر بأنك وحيد إذا كنت تعاني من نوبات الذعر، إذ إن 35% من الناس يصابون بنوبة واحدة على الأقل في حياتهم.

تدليك المنعكسات

يساعد التدليك البسيط لليد عندما تبدأ بالشعور بالقلق في الاسترخاء، وغالباً ما يدرأ النوبة بشكل تام. كما أنه يحوّل انتباهك عن القلق الذي يعتريك ويتيح لك السيطرة على الوضع.

استخدم أسلوب الزحف للتركيز على منطقتي الحجاب والرئة اللتين يسهل إيجادهما. وعندما تشعر بالهدوء، دلّك اليد بأكملها بطريقة منهجية (انظر ص 60-67).

الحجاب (01)

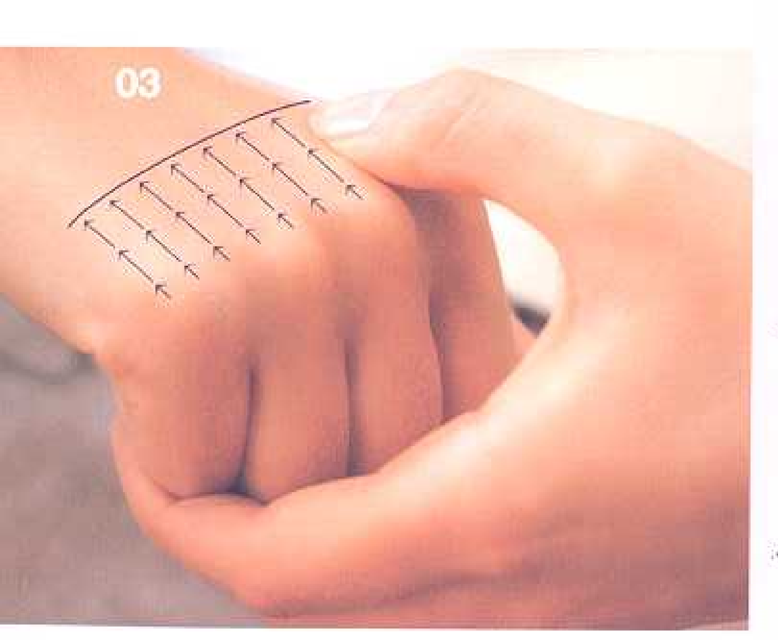
مرّر إبهامك على خط الحجاب من الحافة الداخلية إلى الخارجية.

الرئة: الراحتان (02)

دلّك منعكس الرئة في راحة يدك من خط الحجاب إلى أسفل الأصابع.

الرئة: ظاهر اليدين (03)

دلّك منعكس الرئة على ظاهر يدك مستعملاً الإبهام أو السبّابة.



غثيان السفر

يسافر البعض في البحار الهائجة دون أن يشعروا بأي ردّة فعل، في حين أن آخرين لا يكادون يجلسون في سيارة متحركة حتى يشعرون بالغثيان والإغماء ويبدأون بالتقيؤ. إن غثيان السفر ناتج عن الحساسية المفرطة للأذن الداخلية، وهي التي تؤثر على توازن الجسم بأكمله وبالتالي المعدة. وتدليك المنعكسات علاج فعّال لغثيان السفر، وسوف يؤدي التدليك البسيط لليد أدناه إلى تخفيف الأعراض وإعادة التوازن إلى الجسم. عالج اليد اليمنى أولاً ثم اليسرى.

مساعدة ذاتية عامّة

يمكنك بقليل من التفكير والتحضير إضفاء مزيد من الراحة على أي رحلة.

تدليك المنعكسات

ابدأ بإحماء اليد التي تريد تدليكها (انظر ص 38) ثم دلك المنعكسات كما هو مبين أدناه.

العمود الفقري (01)

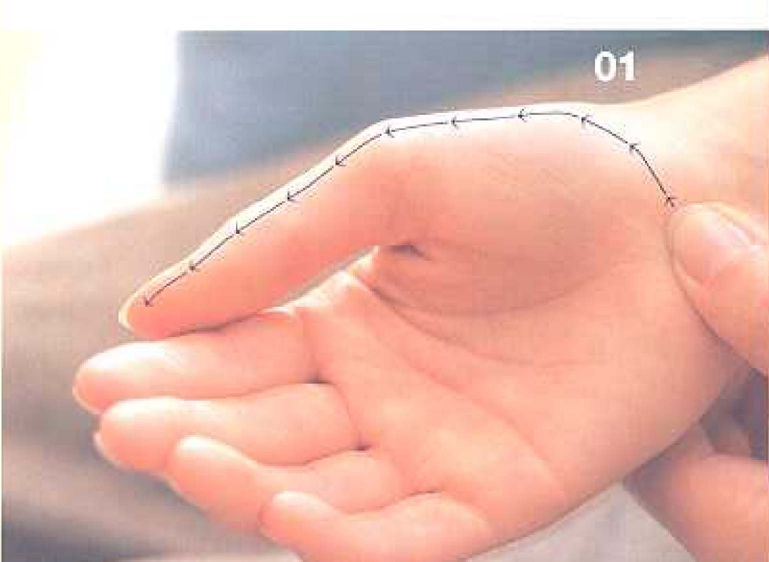
دلك منعكس العمود الفقري كما هو مبيّن. ونظراً لأن العمود الفقري يضم الجهاز العصبي فسوف يساعد ذلك على توازن الجسم بأكمله.

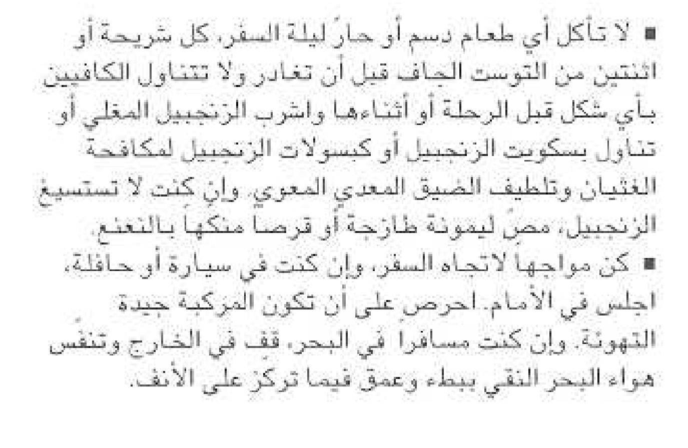
الجيوب (02)

استخدم أسلوب الزحف للتعامل مع منطقة الجيوب. دلك كل إصبع بدوره مبتدئاً من أسفل الخنصر. والخنصر هو أيضاً منعكس الكتف الذي يتداخل مع منعكس الجيوب.

الأذن (03)

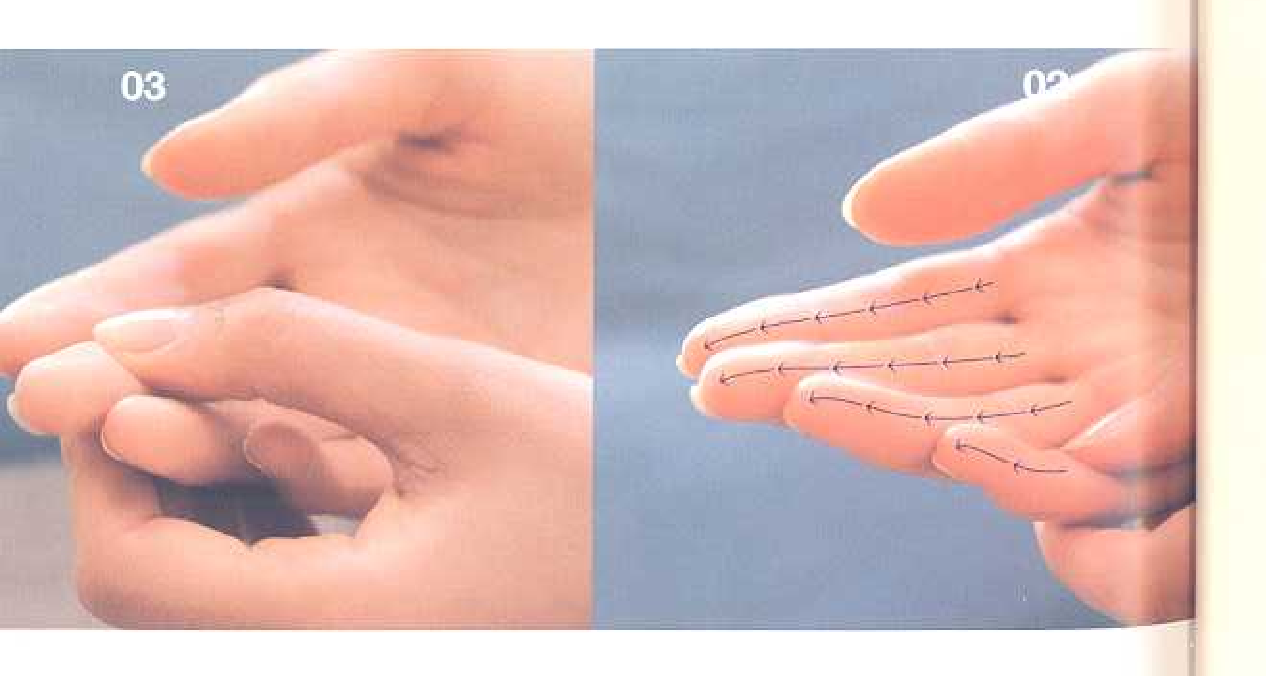
اضغط على نقطة منعكس الأذن بإبهام يدك الأخرى. واستعمل الدوران العميق ثلاث أو أربع مرات. توجد نقطة منعكس الأذن تحت السلامى الأولى مباشرة للإصبع الوسطى.





■ لا تأكل أي طعام دسم أو حارّ ليلة السفر. كل شريحة أو اثنتين من التوست الجاف قبل أن تغادر ولا تتناول الكافيين بأي شكل قبل الرحلة أو أثناءها واشرب الزنجبيل المغلي أو تناول بسكويت الزنجبيل أو كبسولات الزنجبيل لمكافحة الغثيان وتلطيف الضيق المعدي المعوي. وإن كنت لا تستسيغ الزنجبيل، مصّ ليمونة طازجة أو قرصاً منكهاً بالنعنع.

■ كن مواجهاً لاتجاه السفر، وإن كنت في سيارة أو حافلة، اجلس في الأمام. احرص على أن تكون المركبة جيدة التهوئة. وإن كنت مسافراً في البحر، قف في الخارج وتنفّس هواء البحر النقي ببطء وعمق فيما تركز على الأنف.



الطيران

غالباً ما يكون السفر بالطائرة أسرع الطرق للوصول إلى المقصد وأكثر ملاءمة، لذا يتزايد عدد المسافرين جوًا للعمل أو المتعة. وغالباً ما يكون السفر بالطائرة أيضاً تجربة متعبة جداً، رغم السحر والإثارة المرتبطين به. استعمل تدليك المنعكسات ونصائح المساعدة الذاتية لتقليل التأثيرات الجانبية للسفر بالطائرة وجعل رحلتك أكثر راحة.

تعزيز جهاز المناعة

إن تنفس هواء الطائرة الجاف المعالج يتحدى أقوى أجهزة المناعة، لاسيما إذا كنت تعباً بالفعل. فالمسافرون لا يتشاركون جراثيم وفيروسات بعضهم البعض فحسب، وإنما تجف أيضاً المرشّحات الطبيعية في الجسم – الأنف والحلق والرئتان والعينان – ولا تعمل بفعالية. وتدليك المنعكسات ممتاز لتعزيز جهاز المناعة، كما أنه يساعد جسمك في

حافظ على نضارتك

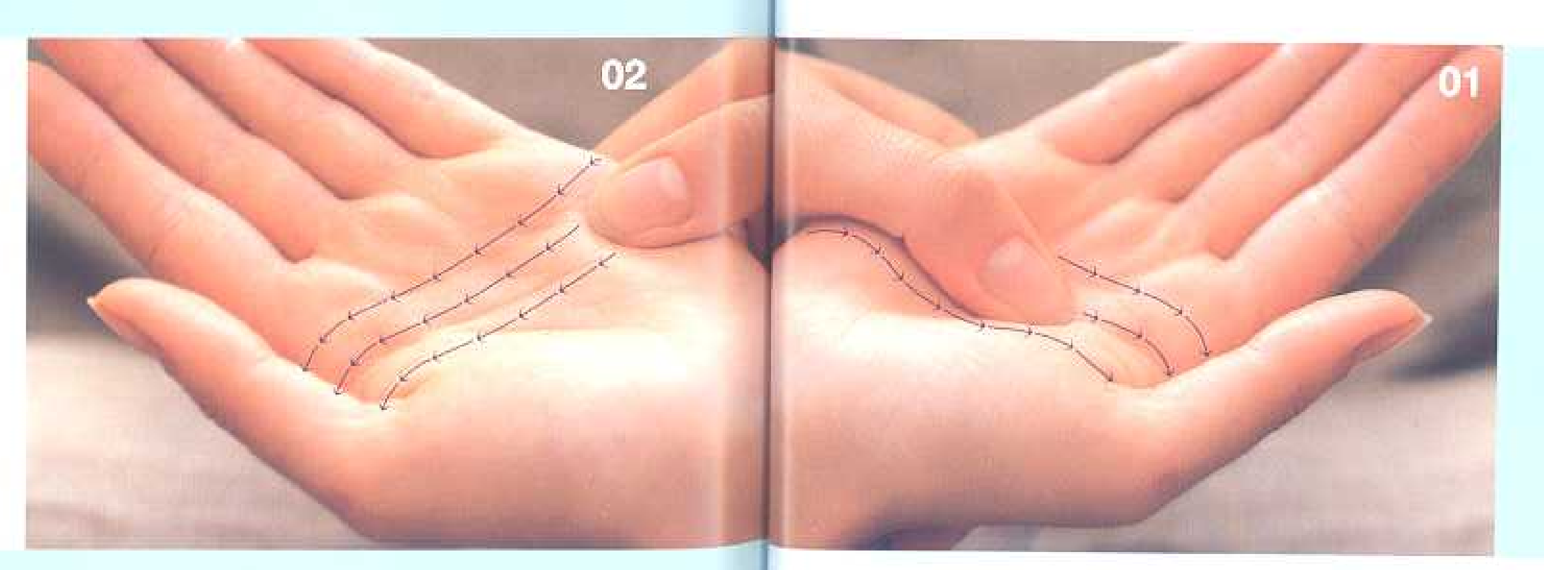
من أبسط الأشياء التي تفعلها وأهمها تناول الكثير من الماء لتعويض السوائل التي تفقدها من جراء تنفس هواء الطائرة الشديد الجفاف. اختر مياهاً معدنية، ويجدر بك أخذ قنينة ماء خاصة بك سعة لترين لملء كوبك باستمرار.

تدليك المنعكسات

الكبد (01)

يوجد منعكس الكبد في اليد اليمنى فقط وتجده بين خطي الحجاب والخصر ويمتدّ حول راحة اليد من الخنصر إلى الوسطى.

استخدم إبهامك الأيسر بطريقة الزحف عبر المنطقة بأكملها كما هو مبين، وذلك يلامس الأمعاء أيضاً. دلّك هذه المنطقة ثلاث أو أربع مرات.



مكافحة الأمراض. وللحصول على أفضل النتائج، اتبع علاج اليدين الكامل في الصفحات 60–67 واصرف بضع دقائق إضافية في تدليك منعكسي الكبد والطحال كما هو مبين هنا.

مساعدة ذاتية عامة

- تجنّب الوجبات الخفيفة المالحة (انظر ص 51).
- إن كانت بشرتك جافة، خذ معك مرذة ورشّ وجهك على فترات منتظمة.
- تناول فيتامين C، وهو مضاد عظيم للالتهاب، أو صبغة حشيشة القنفذ قبل الطيران. والزنك مفيدٌ أيضاً للجهاز المناعي، في حين أن مركب فيتامين B يساعد في التعامل مع الكرب والإجهاد.

الطحال (02)

يوجد منعكس الطحال الفعلي على الحافة الخارجية لليد اليسرى فقط. ويقع أسفل الخنصر وتحت خط الحجاب. وينتهي أسفل خط الخصر تماماً.

استخدم إبهامك الأيمن بطريقة الزحف ودلّك المنطقة بأكملها لا الطحال فحسب. يلامس ذلك منعكسات المعدة والبنكرياس والأمعاء. كرّر التدليك ثلاث أو أربع مرات.

الوقاية من الخثار الوريدي العميق

عليك التحرك بانتظام لحماية الدورة الدموية حتى لو كان بوسعك الانغماس في ترف مقاعد الدرجة الأولى أو مقاعد رجال الأعمال. والحركة تحول أيضاً دون ألم الظهر والتيبس العام. ورغم أن القلب يضخ الدم حول الجسم، إلا أنه يعتمد أيضاً على زخم الجسم للمساعدة في ضخ الدم إلى الأطراف. وعندما تبقى فترة طويلة بدون حركة، يتباطأ دوران الدم ويمكن أن يركد في أجزاء من الجسم، لاسيما في الرجلين، ويشكل جلطات. ويعرف ذلك بالخثار الوريدي العميق، وقد يكون مميتاً إذا ما وصلت الجلطة إلى القلب أو الدماغ. وللوقاية من الخثار الوريدي العميق، قم بتدليك منعكسات اليدين الكامل أثناء الطيران، كما هو مبين في الصفحات 60–67.

مساعدة ذاتية عامة

ثمة عدة احتياطات يمكنك اتخاذها قبل الرحلة وأثناءها لحماية دورتك الدموية.

- تناول أقراص الثوم قبل بدء الرحلة ثم بعد سبع ساعات. يساعد الثوم في ترقيق الدم ويحسن الدورة الدموية.
- ارتدِ ثياباً واسعة ومريحة (انظر ص 51).
- عندما تجلس، أدر قدميك في فترات منتظمة واضغطهما إلى أسفل نحو الأرض ثم إلى أعلى نحو السقف. تنفس بعمق أو تثاءب.
- احرص على النهوض كل ساعتين والمشي بين طرفي الطائرة. وارفع نفسك على رؤوس أصابع قدميك، ثم على عقبيك لكي تشعر بالضغط والتمدد في بطتي الساقين.

الوصول والتغلّب على إرهاق فرق التوقيت

عندما تصل إلى وجهتك، استحمَّ في أقرب وقت ممكن. اشطف رجليك وقدميك بالماء البارد لتنبيه دوران الدم وتخفيف التورم في القدمين والرجلين، ثم تمدد نصف ساعة إذا أمكن ورجلاك مرفوعتان.

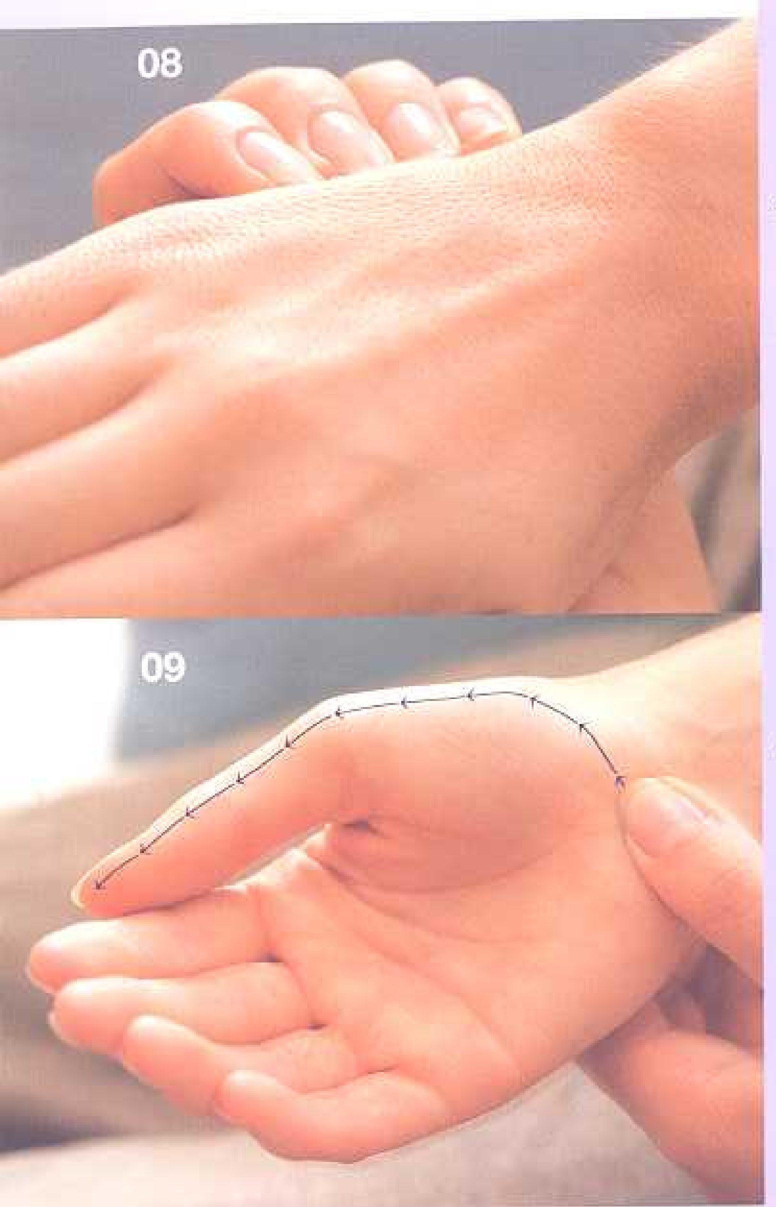
إرهاق فرق التوقيت هو أكثر الآثار المرافقة للطيران الطويل شيوعاً، لأن تغيير نطق التوقيت يحدث اضطراباً في ساعة الجسم. وعلى العموم، كلما طالت ساعات السفر في الجو، لاسيما شرقاً، لزم وقت أطول للتعافي. وعدم قدرتك على النوم أو احتياجك للنوم في أوقات غريبة يمكن أن يخلف لديك شعوراً بالقلق أو الحيرة أو الاكتئاب لعدة أيام.

مساعدة ذاتية عامة

- عندما تصل إلى وجهتك، شجّع جسمك على تقبّل نطاق التوقيت الجديد. إن وصلت أثناء النهار عندما تكون نائماً عادة، تمشَّ في الخارج وابق مستيقظاً حتى المساء. وإذا وصلت ليلاً عندما تكون مستيقظاً، أغلق كل الستائر وتمدد واسترخ. رش بضع قطرات من زيت الخزامى العطري على محرمة ورقية وضعها على مخدتك. ربما تستسلم للنعاس وتنام فترة طويلة. وذلك يساعد في جعل إفرازات الميلاتونين الطبيعي سويّة في الجسم ويساعد في الإعداد للنوم.
- عندما تشرب الناردين مغلياً valerian أو تتناوله على شكل كبسولة يكون له تأثير مركّن للجهاز العصبي. يساعد ذلك في تبديد التوتر العصبي ويحث على النوم العميق.
- إذا كنت تشعر بأنك منحرف المزاج وتواجه صعوبات في النوم، جرّب تناول الليسيثين.

الميلاتونين

الميلاتونين مادة شبيهة بالهرمون تساعد في تنظيم الساعة الداخلية للجسم. وتفرزه الغدة الصنوبرية، وهي غدة صغيرة بحجم حبة البازيلاء موجودة في قاعدة الدماغ وتستجيب للتغير في مستويات الضوء. عندما تكون في الظلمة، يزيد إفراز الميلاتونين، ويتوقف إنتاجه في الضوء. وتسبّب قلة الميلاتونين مصاعب في النوم (انظر ص 106-107)، في حين يؤدي الكثير منه إلى الاكتئاب (انظر ص116-117).



الأذن (05)

يوجد منعكس الأذن تحت السلامى للإصبع الوسطى في كلا اليدين. استخدم الإبهام للضغط بعمق بطريقة الدوران ثلاث أو أربع مرات.

العنق والغدة الدرقية (06، أ-ب)

دلك أسفل الإبهام (06 أ) وتابع الدوران حوله (06 ب) باستخدام أسلوب الزحف.

العصعص (07)

يقع منعكس العصعص في أسفل خط العمود الفقري. اضغط بقوّة بالأصابع الأربعة ليدك الأخرى.

الورك والحوض وعرق النسا (08)

توجد نقاط منعكسات الورك والحوض وعرق النسا في ظاهر اليدين أسفل الخنصر. للاتصال بهذه المنطقة، اضغط بالأصابع الأربعة ليدك الأخرى على الحافة الخارجية لليد التي تدلكها

العمود الفقري (09)

مرِّر إبهام اليد الأخرى بأسلوب الزحف على منعكس العمود الفقري من أسفل اليد إلى الحافّة الخارجية لإبهام اليد التي تدلّكها.

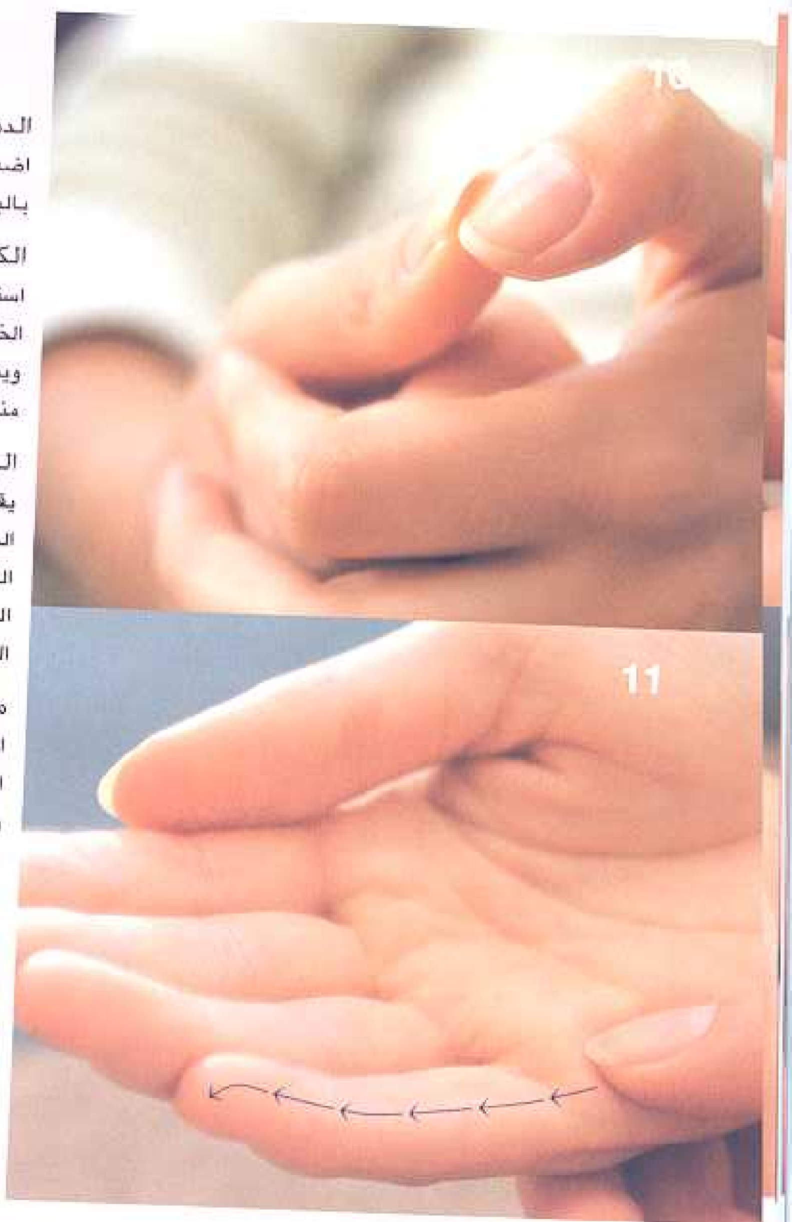
الدماغ (10)
اضغط بقوّة على أعلى إبهامك باليد الأخرى.

الكتف (11)
استخدم الإبهام للزحف إلى أعلى الخنصر ابتداء من خط الحجاب. ويتداخل هذا المنعكس مع منطقة الجيب.

الركبة والمرفق (12)
يقع هذا المنعكس المثلث الشكل الصغير في ظاهر اليد، أسفل الخنصر. ويوجد بين خطي الحجاب والخصر. ازحف على المنطقة بأصابع اليد الأخرى.

منطقة المعدة (13)
ازحف بإبهامك على راحة اليد اليسرى فقط، لملامسة المعدة والبنكرياس والطحال.

الأمعاء (14، أ- ب)
ازحف بإبهامك على راحتيك بالعرض كما هو مبين. تدلك في اليد اليمنى (14 أ) الكبد والمرارة والصمام اللفائفي الأعوري والقولون الصاعد والمستعرض. بينما تلامس في اليد اليسرى (14 ب) نقاط منعكسات القولون المستعرض والنازل والسيني.



الجهاز البولي (15)

يضمّ الجهاز البولي منعكسات المثانة والحالب والكلية.

لملامسة منعكسات المثانة، دلّك القسم اللحيم من الإبهام نحو الأعلى باستخدام تقنية الزحف. تابع إلى أعلى اليد نحو أسفل السبّابة، وذلك يدلّك أيضاً الحالب.

يوجد منعكس الكلية فوق الحالب. تابع تدليك القسم اللحيم من الإبهام إلى أن تصل إلى خط الحجاب. طبّق دوراناً عميقاً في هذه المنطقة لتدليك الكلية. سوف تلامس أيضاً الغدة الكظرية التي توجد فوق الكلية داخل الخط الجانبي.

الرحم/البروستات (16)

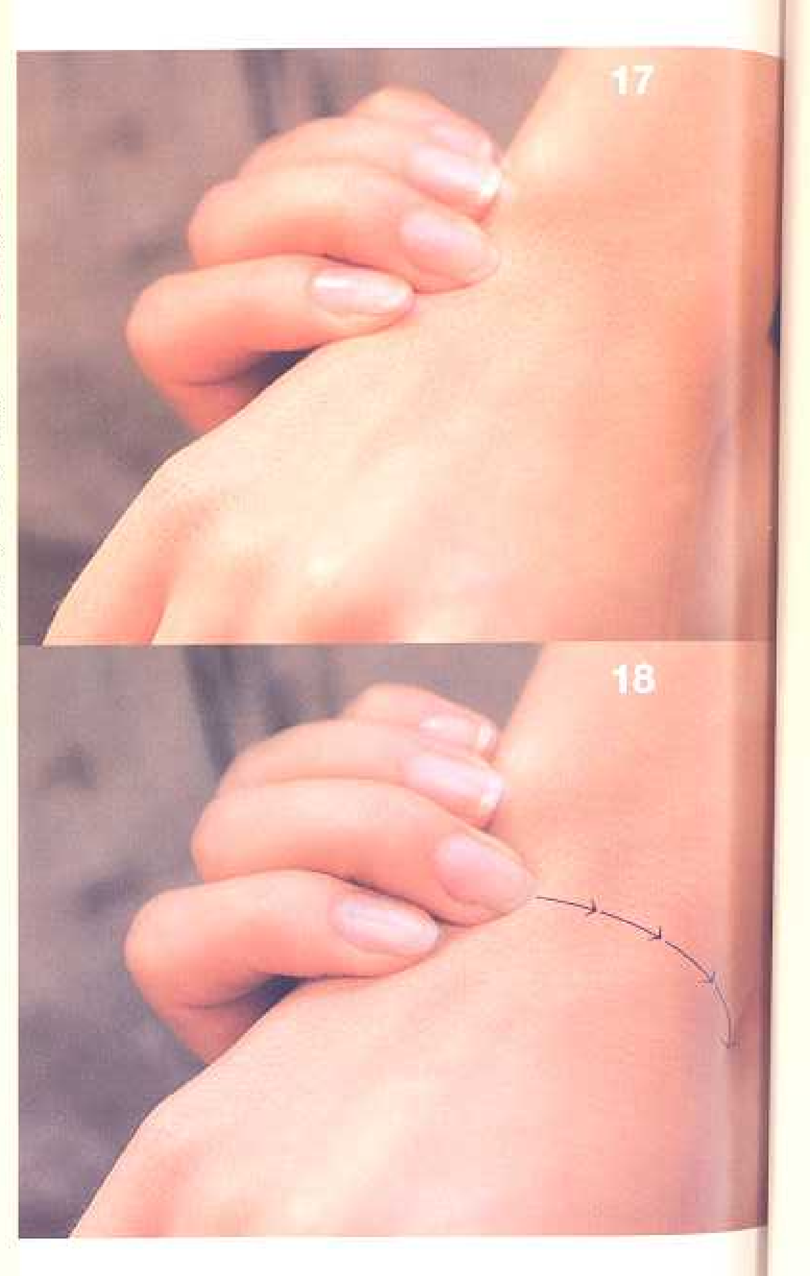
تجد منعكس الرحم/البروستات على الحافة الخارجية للمعصم تحت الإبهام. لامس هذه المنطقة بالضغط عليها بالإصبع الوسطى ليدك.

المبيض/الخصية (17)

استخدم الإصبع نفسه لتدليك منعكس المبيض/الخصية على الحافة الداخلية لليد، أسفل الخنصر وأمام عظمة الرسغ.

بوق فالوب/الأسهر (18)

تطوّق نقاط المنعكس هذه الرسغ مثل السوار. وعندما تدلك المبيض/الخصية تابع العمل حول الرسغ لملامسة بوق فالوب/الأسهر باستخدام الأصابع الأربع ليدك.



الفصل الرابع

البقاء في القمّة في عملك

حتى لو كنت هادئاً ورابط الجأش عند وصولك إلى المكتب، من الصعب في الغالب البقاء على تلك الحال بسبب متطلّبات العمل: البريد الإلكتروني والفاكسات والمكالمات الهاتفية تتنافس للحصول على اهتمامك، في حين أن الالتقاء بالزملاء والعملاء يمكن أن يستهلك صباحك بأكمله.

حاول أن تصل باكراً إلى المكتب بحيث يمكنك أن تخطط نهارك وتفتح بريدك دون مقاطعة. تجنّب تلقي المكالمات الهاتفية وتعامل مع هذا الوقت على أنه لك. فالاستعداد يجعلك تشعر بالهدوء والثقة والسيطرة على مجريات الأمور. لذلك يرجح أن تكون أكثر نجاحاً. لكن إن كنت لا تزال متوتراً بشأن موعد عمل، هدىء نفسك بتدليك المنعكسات الوارد في الصفحتين 52-53.

وجّه اهتمامك إلى مكان عملك الشخصي لأنك تستجيب دون وعي إلى بيئتك، ما يمكن أن يؤثر على تركيزك وإنتاجيتك. حافظ على نظافة سطح مكتبك وخلوّه من الملفات والأوراق، أو ارم أي شيء لا تعمل عليه أو لم تعد بحاجة إليه. فأكداس الأوراق المتناثرة تدخل في نفسك الشعور بعدم التنظيم، كما أنها تحبس طاقتك. وفي نهاية اليوم، اصرف بضع دقائق في ترتيب مكتبك وحفظ عملك في الملفات بحيث تلقاه في الصباح التالي نظيفاً ومرتباً.

إن الكثير من المكاتب الحديثة مكيّفة وتعتمد على الإضاءة الاصطناعية، لاسيما المكاتب عديمة النوافذ. وبالتالي تحرمك من الهواء النقي والإضاءة الطبيعية. لتحسين الجوّ على الفور، ضع تشكيلاً من الأزهار الغضّة الذكية الرائحة على مكتبك. حاول أن تقضي بعض الوقت في الخارج كل يوم، لاسيما في الصباح أو وقت الغداء: فالإضاءة الاصطناعية لا تنتج الطيف الكامل الموجود في ضوء النهار، لذا لا يمكن أن ينبّه الغدة الصنوبرية بشكل فعال (انظر ص 59). ويمكن أن يسبب ذلك الصداع أو الشقيقة أو حتى الاكتئاب.

الوضعة الصحيحة

يمضي معظم الناس يوم عملهم مسترخين على مكتبهم أمام الحاسوب. وتجهد الوضعات السيئة العنق والظهر، لاسيما القسم القطني من العمود الفقري. كما أنها تعيق التنفس لأنها تضغط على التجويف الصدري وتزيد من صعوبة عمل الرئتين بكفاءة.

عندما تجلس إلى مكتبك، اجعل الحاسوب مواجهاً لك مباشرة بحيث لا تلوي جسمك لكي ترى الشاشة. ويجب أن تكون الشاشة على مستوى العين أو تحت مستوى العين مباشرة وإلا فإنها ترهق عنقك وتصاب بصداع من التحديق بالشاشة نحو الأعلى. احرص على تعديل كرسيك بشكل صحيح بحيث يكون قدماك منبسطين على الأرض ويكون فخذاك متعامدين مع جسمك (استخدم مسنداً للقدمين عند الضرورة). قاوم وضع رجل فوق أخرى لأن ذلك يلوي الوركين والعمود الفقري ويقيّد مورد الدم إلى الرجلين.

احرص على أن يكون أسفل الظهر مسنودا بشكل صحيح واستخدم وسادة صغيرة أو منشفة ملفوفة إذا احتجت إلى إسناد إضافي. ارفع رأسك حيث يكون كتفاك للوراء ومسترخيين. حافظ على انتصاب ظهرك، وعندما تميل إلى الأمام، افعل ذلك من مستوى الخصر فقط. ضع لوحة المفاتيح في مقدّم المكتب وعندما تكتب، أبق مرفقيك متعامدين مع جسمك. ويجب أن يكون معصمك مستويا في خط مستقيم. حرك الفأرة بذراعك بأكملها وتجنّب إمالة رسغك جانبياً.

تحقق من وضعتك بانتظام وبدّل موقعك لتجنّب تراكم التوتر في أي جزء من جسمك. يمكن أن تعاني عضلات كتفيك القوية من فترات العمل المتكرّرة والطويلة على لوحة المفاتيح. لكن إذا أصبت بألم في العنق أو الظهر، اتبع العلاج بتدليك المنعكسات الوارد في ص 72.

تمدّد وتحرّك

من الضروري أن تنهض مرة كل ساعة على الأقل لتحريك جسمك وتمديد أطرافك، بصرف النظر عن مقدار انشغالك. يفرّج ذلك التوتر المتراكم في جسدك ويشجّع على دوران الدم بشكل جيد. يمكن أن يركد الدم في أطرافك إذا بقيت دون حراك لفترة طويلة من الوقت (انظر ص 58).

إصابة الإجهاد المتكرّر

تحدث إصابة الإجهاد المتكرّر بسبب الإفراط في استخدام اليدين والأصابع والرسغين، وهي شائعة بين من يكتبون على الآلة لفترات طويلة. ويفاقم حمل الأشياء الثقيلة من هذه الحالة. وتضم الأعراض الخدر والألم والإحساس بالحرقة والتورم وإحساس بتنميل في الأصابع أو اليدين أو الرسغين أو الذراعين. ويمكن أن ينتشر المرض أيضاً إلى العنق والكتفين. ويزيد احتمال تعرض النساء الحوامل أو اللواتي انقطع الحيض عندهن للإصابة بهذه الحالة، لأن التغيرات التي تطرأ على النظام الهرموني تزيد السوائل في الجسم فتحتقن الأربطة، لاسيما أربطة الرسغين.

عند ظهور أولى علامات أي مشكلة، عليك أن تريح يديك ورسغيك وتضع عليها كمادات من الثلج. وإذا ما تجاهلت الأعراض المبكرة فسوف تعرّض الأربطة لتلف دائم. أرخ رسغيك على كيسين صغيرين من البازيلا المجمّدة، واتركهما في تلك الوضعية 10 دقائق على الأقل. أعد تجميد الكيسين وكرّر العملية 3 إلى 4 مرات يومياً. ويفيد الوخز بالإبر كثيراً أيضاً ويساعد في شفاء التهاب الغضاريف. انشد التفريج دائماً من العلاجات التكميلية قبل التفكير في الجراحة.

لكن حاول تجنّب وقوع المشكلة من الأساس بالجلوس إلى مكتبك بشكل صحيح (انظر الصفحة المقابلة)، والتوقف عن الكتابة في فترات منتظمة لتمرين اليدين والرسغين (انظر اليسار)، ومعالجة نفسك بالتدليك التام للمنعكسات كما هو مبين في الصفحات 60–67.

التمارين الوقائية

احم نفسك من إصابة الإجهاد المتكرّر بالتوقّف عن الكتابة في فترات منتظمة واتباع هذه التمارين البسيطة والفعّالة.

أدر كتفيك وأمل رقبتك إلى الأمام والخلف والجانبين.

ضع شريطاً مطاطاً فوق أصابعك وإبهامك وحرّكها.

أسدل ذراعيك على جانبيك ورجّ رسغيك وذراعيك بلطف.

اجلس منتصباً على كرسيك واشبك يديك وارفعهما فوق رأسك تماماً. أرجعهما إلى الخلف لتمديد الكتفين وأعلى الظهر.

مد ساعدك أمامك وراحة يدك إلى أعلى. أمسك أصابع يدك باليد الأخرى واثن الرسغ إلى الوراء كما لو أنك تحاول أن تلمس ظاهر ذراعك بأطراف أصابعك. كرّر الأمر لليد الأخرى.

ألم الظهر والعنق

يمكن أن تعاني من ألم الظهر والعنق رغم الاحتياطات المتخذة لاسيما إن كنت مجهداً، لأن التوتر في العقل قد يظهر في العنق والكتفين. خذ عشر دقائق لتدليك منعكسات اليدين، فذلك يفرّج الألم الذي تشعر به والتوتر الذي يسيطر على عقلك. دلك كل يد بدورها، واحرص أولاً على إحماء اليد التي تريد تدليكها (انظر ص 38).

يساعدك التنفس العميق في هذه الأوقات في تبديد التوتر المتراكم في جسمك. أغمض عينيك وتنفس عميقاً ببطء. وتصوّر مع كل زفرة أن شواغلك تخرج من جسمك واشعر كيف يسترخي كتفاك وعنقك وفكك.

تدليك المنعكسات

العمود الفقري والعنق (01)

ازحف بإبهامك على طول منعكس العمود الفقري كما هو مبين. دلك المنطقة مرتين، ثم ازحف حول قاعدة الإبهام لملامسة العنق.

الكتف (02)

للاتصال بالكتف، استخدم إبهامك أو سبابتك في حركة زاحفة لتدليك خط الحجاب على طول الخنصر.

إجهاد العينين

التحديق في شاشة الحاسوب ساعات طوالاً يصيب العينين بالإجهاد ويسبب الصداع في الغالب (انظر ص 44–45). إذا شعرت بالتوتر حول صدغيك، اضغط عليهما بسبابتيك وطبّق الدوران العميق إلى أن تسترخي العضلات حول عينيك وجانبي وجهك.

مساعدة ذاتية عامة (انظر أيضاً ص 112-113)

- لا تنظر إلى شاشة فترة تزيد على 20 دقيقة متواصلة دون توقف. مرّن عينيك وأرحهما بالنظر من خلال النافذة دون أن تركز على شيء.
- أرخ عضلات وجهك عندما تنظر إلى الشاشة، لاسيما حول العينين والجبهة.
- احمل قطرة للعينين لإراحتهما على الفور.

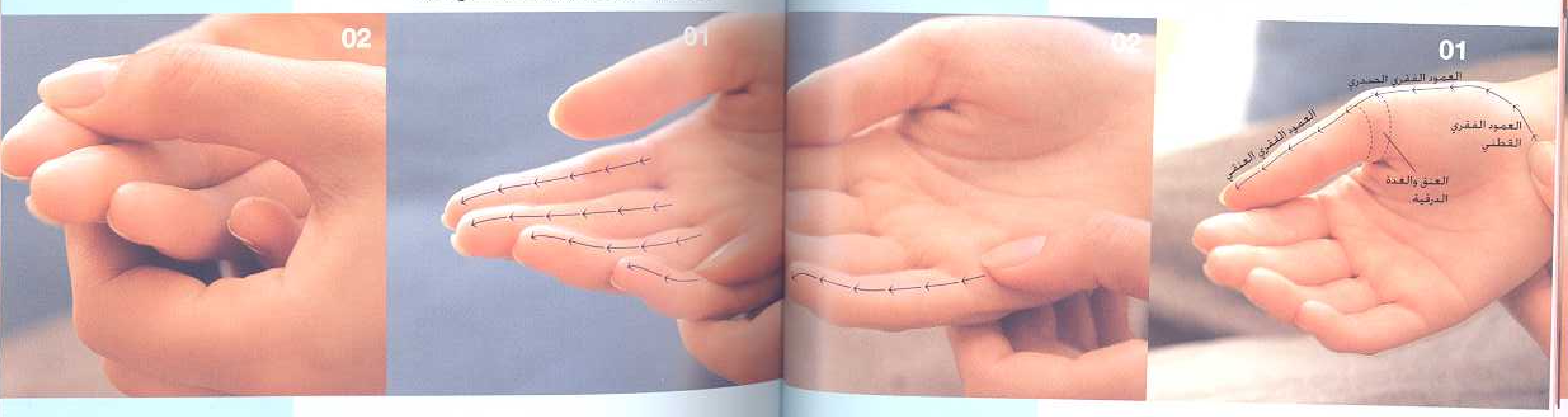
تدليك المنعكسات

الجيوب (01)

بعد إحماء اليد، ابدأ عند أسفل الخنصر ودلك كلا من الأصابع نحو الأعلى باستخدام تقنية الزحف.

العينان (02)

استخدم بعد ذلك إبهامك لتطبيق دوران عميق ثلاث أو أربع مرات على السلامى الأولى للسبّابة وكرّر الأمر على اليد الأخرى.



الشقيقة

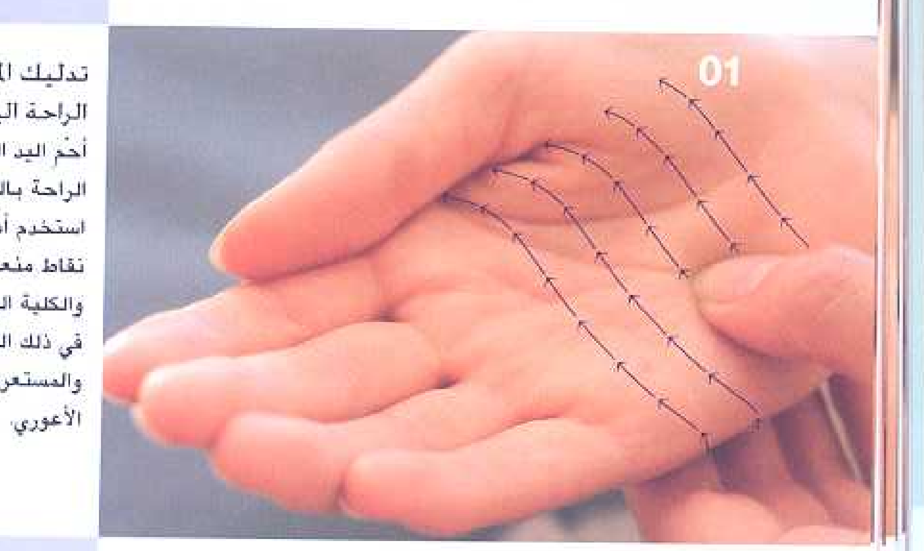
الشقيقة ليست مجرّد صداع وحسب، بل هي حالة معيقة تماماً تسبّب ألماً شديداً في الرأس وزيغاناً للبصر ونوبات متكرّرة من الغثيان. وترتبط الشقيقة بالجهاز الهضمي بقوّة وغالباً ما تكون ردّة فعل معاكسة على طعام ما أو عدة أطعمة. وكثير من الأطعمة الغنية بالدهون، مثل الشوكولا والجبنة، هي التي تسبّب النوبة.

وعلى غرار كل الأمراض، لا يوجد البتة سبب واحد بل مجموعة من الأسباب: فقد يؤدي يوم عمل مرهق إلى حدوث الشقيقة لكنه لا يكون مع ذلك السبب الأصلي للمشكلة.

يمكن أن يفرّج تدليك المنعكسات الشقيقة، لاسيما إذا دلّكت القدمين. اطلب من صديق أو زميل إذا أمكن تقديم العلاج الوارد في الصفحتين 122–123، وبخلاف ذلك اتبع المعالجة الذاتية الواردة أدناه.

الأعراض المبكرة

تبدأ الأعراض المبكرة في الطفولة، رغم أنها بداية لا تظهر في الغالب كصداع بل كأعراض غير محددة، مثل آلام بطنية أو قيء أو دوار أو غثيان حادّ غير معتاد. ومعظم الذين يعانون منها لديهم سجل للشقيقة في العائلة. ويبلغ وقوعها الذروة عادة بين سن 25 و 35 سنة ثم يتراجع.



تدليك المنعكسات

الراحة اليمنى (01)

أحْمِ اليد اليمنى ودلّك منطقة الراحة بالعرض كما هو مبين استخدم أسلوب الزحف لملامسة نقاط منعكسات الكبد والمرارة والكلية اليمنى والأمعاء، ربما في ذلك القولون الصاعد والمستعرض والصمام اللفائفي الأعوري.

مساعدة ذاتية عامّة

- من المهم جداً شرب الكثير من الماء المصفّى لتنظيف الكبد.
- اشرب النعناع المغلي لخفض الغثيان. وللشقيقة التي تحدث قبل الحيض، يشرب رعي الحمام المغلي.
- تفرك بضع قطرات من الزيت العطري للخزامى على الصدغين لتفريج التوتر.
- أوقف ما تقوم به وأغمض عينيك واسترخ، وضع إذا أمكن رفادة ريحان باردة على عينك (انظر ص 45).
- يمكن أن يسبب تناول الجبن والشوكولا والبرتقال وملوّنات الطعام الشقيقة. حاول استبعاد عنصر أو اثنين منها لمدة أسبوعين لترى إن كان سيحدث تحسّن في تكرّر النوبات أو حدّتها. انتظر أسبوعاً آخر واستبعد عنصرين آخرين، وسوف تجد المسبب عادة.

النساء والشقيقة

من الشائع أن تعاني النساء من الشقيقة قبل دورات الحيض، ثم تتراجع بعد بدئها. ويرجع ذلك إلى حدوث تغيرات في النظام الهرموني ويمكن أن يحدث أيضاً أثناء سنوات الإياس.

الراحة اليسرى (02)

بعد إحماء اليد اليسرى (انظر ص 38)، دلّك مركز الراحة كما هو مبيّن بحركة زاحفة. يلامس ذلك منعكسات المعدة والبنكرياس والكلية اليسرى والأمعاء، بما في ذلك القولون المستعرض والنازل والسيني.

غداء مفعم بالطاقة

إن ما تتناوله عند الغداء مهم أيضاً. فأنت تحتاج إلى كربوهيدرات غير مكرّرة وبعض البروتين، فضلاً عن الفيتامين C والسكريات الطبيعية الموجودة في الفاكهة. تجنّب إذا أمكن الأكل على مكتبك لأن تغيير المشهد مفيد. وإذا كنت تفضل الخروج لتناول الغداء، ابحث عن مطعم للسلطات ولا تغرينّك الأطعمة الغنية أو الثقيلة أو السكرية. فالوجبات السريعة مليئة بوحدات الكالوري الفارغة، في حين أن المرطبات السكرية تحدث اضطراباً في مستويات سكر الدم.



وجبات غداء صحية وسهلة

توفّر الاقتراحات التالية لك كل الطاقة التي تحتاج إليها لفترة بعد الظهر، وهي سهلة الإعداد في البيت.

تعتبر كاسة الشوربة مدفئاً ممتازاً في الشتاء. يغلى العدس مع مكعّبات البطاطا والجزر في مرق الدجاج المصفّى على نار هادئة. ويزيّن بورق الريحان الغض والفلفل الأحمر.

قطع خبز البيتا بديل شهي للخبز العادي. حاول حشوها بسلطة من أنواع الفاصوليا الحمراء والعريضة والفول الأخضر. أضف إليها أوراق الفصفصة والخس.

سلطات الأرزّ سهلة التحضير أيضاً. أضف البصل الأحمر المفروم والهليون المسلوق والفلفل الأخضر والخلّ إلى مزيج من الأرز الأسمر والعادي. زيّن الخليط بالبقدونس.

يعتبر العصير الطازج، كعصير الجزر والكرافس والتفاح المعروض هنا، منشطاً عظيماً.





إعادة تنشيط الطاقة

خصّص مقادير صغيرة من الوقت أثناء النهار لإعادة تركيز ذهنك. وعندما تفعل ذلك، اصرف دقيقتين أو ثلاث في التنفس ببطء وعمق (ص 37) بدلاً من شرب القهوة أو إشعال سيجارة. فالتنفس يجدّد النشاط ويريح العقل– وغالبا ما تأتي أفضل الأفكار وأكثر الحلول فعالية عندما تتوقف عن التفكير في مشكلة ما.

ومن الضروري أيضاً أخذ استراحة مناسبة للغداء لتجديد الطاقة العقلية والبدنية. وبعض الناس يتوجّهون إلى صالة الرياضة أو بركة السباحة من أجل القيام بتمرين سريع. لكن إن لم يكن لديك سوى قليل من الوقت، أو لم تكن المرافق متوفرة، غادر المكتب وامشِ في الخارج بنشاط، مع التوقف للقيام ببعض تمارين التنفس. إن كنت بجوار منتزه، فإن المشي تحت الأشجار وتنشق روائح الخضرة الغضّة ينسيك الصباح ويعيد إليك النشاط. بل إنك إذا خرجت لمدة عشر دقائق فقط، فإن تغيير المشهد والهواء العليل والضوء

تدليك المنعكسات

الحبوب (01)
بعد إحماء اليد التي تريد تدليكها، استخدم تقنية الزحف لملامسة نقاط منعكس الجبوب. ابدأ بأسفل الخنصر ودلّك كل إصبع بدوره.

الأمعاء (02)
دلّك راحة اليد اليمنى بالعرض لملامسة منعكسات الكبد والمرارة والكلية اليمنى والأمعاء، بما في ذلك الصمام اللفائفي الأعوري والقولون الصاعد والمستعرض.

الطبيعي سوف يساعدك في مواصلة العمل بدقة وكفاءة.

تدليك المنعكسات لتعزيز الطاقة

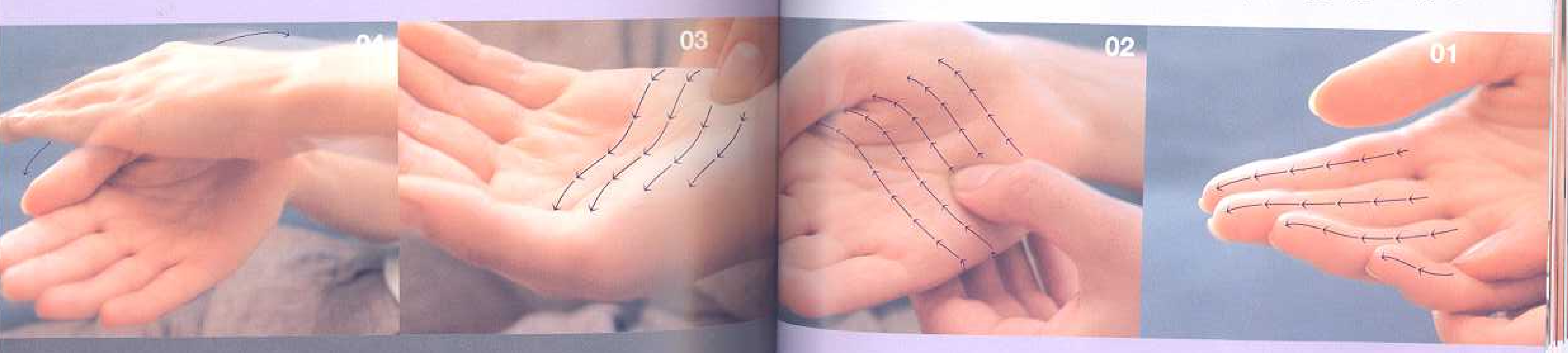
تهبط الطاقة عند كثير من الأشخاص عصراً، عندما يهضمون الطعام. إذا كنت بحاجة إلى تجديد نشاطك بعد تناول الطعام، أو في أي وقت، اتبع المعالجة الواردة أدناه. دلك اليد اليمنى أولاً ثم اليسرى.

مساعدة ذاتية عامّة

- احرص على أن يكون مكتبك جيّد التهوئة. فنوعية الهواء الرديئة تسهم في النعاس.
- استنشق بضع قطرات من الزيت العطري للريحان أو الزنجبيل موضوعة على محرمة ورقية.
- اشرب شاي الزنجبيل لمساعدة جهازك الهضمي.

الأمعاء (03)
دلك راحة اليد اليسرى بالعرض كما هو مبين لملامسة منعكسات المعدة والبنكرياس والكلية اليسرى والأمعاء، بما في ذلك القولون المستعرض والنازل والسيني.

احتكاك العمود الفقري (04)
افرك الحافة الخارجية من إبهامك براحة اليد الأخرى.



تخفيف عسر الهضم

إن أكلت بسرعة أو ماشياً وبلعت طعامك دون أن تمضغه بشكل جيد، أو تناولت أطباقاً دسمة وغنيّة بالتوابل، فقد تصاب بعسر هضم. وتؤثر حالتك الذهنيّة وصحّتك البدنيّة على الهضم أيضاً. لذا إذا كنت قلقاً أو مجهداً أو منهكاً فسوف يحدث اضطراب في إفرازات العصارة المعديّة والنشاط العامّ.

عسر الهضم، أو التخمة، مصطلح يستخدم لوصف عدد من الأعراض التي تنشأ عن تناول الطعام ومعالجته في الجسم، بما في ذلك الانزعاج أو الألم البطنيّ والنفخة والريح والتجشؤ ورجوع الحمض المعديّ إلى المريء وحرقة الفؤاد وفقد الشهيّة.

يمكن أن يفرّج تدليك المنعكسات عسر الهضم بسرعة. ابدأ بإحماء اليد التي تريد تدليكها (انظر ص 38) ثم دلّك المنعكسات كما هو مبيّن. وعندما تفرغ من يد، دلّك اليد الأخرى.

تدليك المنعكسات

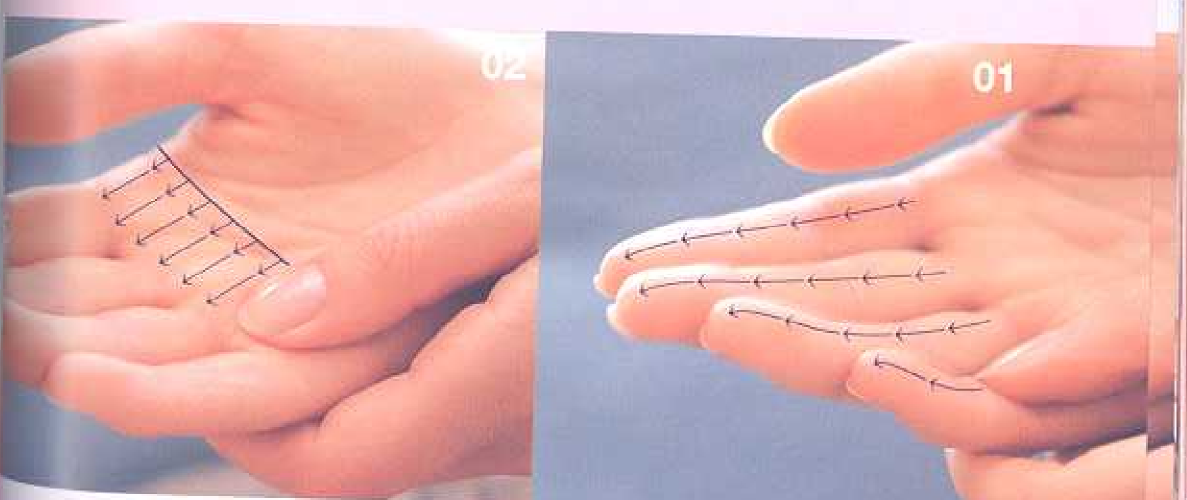
استخدم تقنيّة الزحف لملامسة كل المنعكسات في هذه الخطوات.

الجيوب (01)

دلّك كلّ نقاط الانعكاس. ابدأ عند قاعدة الخنصر ودلّك إلى أعلى كلّ إصبع بدوره.

الرئتان: الراحتان (02)

دلّك منعكس الرئة على راحة يدك من خطّ الحجاب إلى قاعدة الأصابع.



مساعدة ذاتيّة عامّة

إنّ الوقاية من عسر الهضم أفضل من محاولة علاجه، لذا اسأل نفسك ما الذي تسبّب به. هل أكلت بسرعة أو كثيراً؟ هل هناك بعض أنواع الأطعمة التي لا تلائمك؟ هل تتناول غذاءً متوازناً (انظر ص 102–103)؟ هل تجهد نفسك في العمل؟ إذا تعاملت مع هذه الأسئلة يجب أن تتمكّن من تجنّب عسر الهضم من أساسه. ولتخفيف الأعراض القائمة، حاول أن تشرب ما يلي، لكن بعد تناول الطعام بنصف ساعة على الأقلّ:

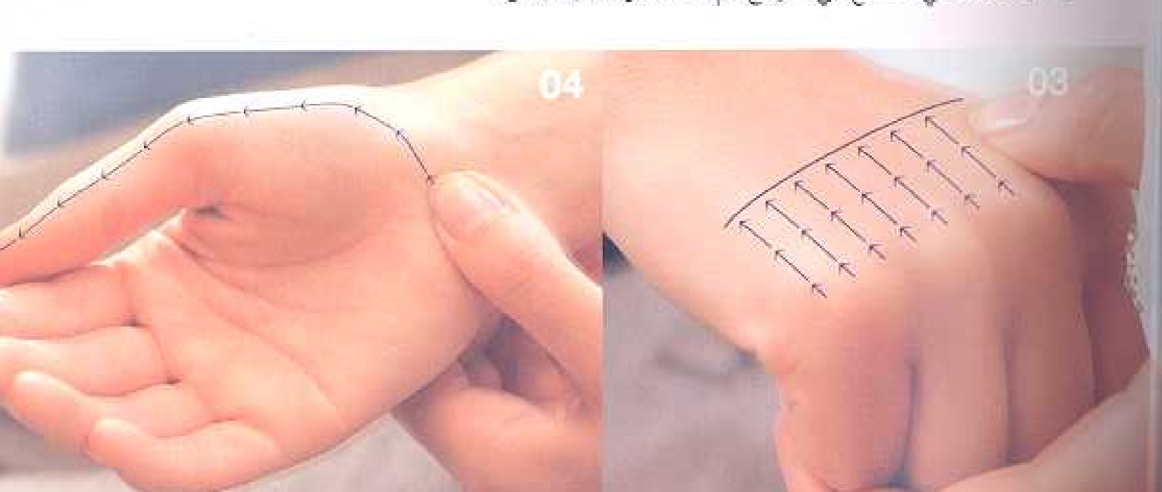
- لحرقة الفؤاد والحموضة والتخمة، أذب ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا في كوب من الماء الساخن وارشفه على مراحل.
- يساعد شرب ماء الشعير في مكافحة تطبّل البطن وكذلك نقيع ستّ كبوش قرنفل في قدح من الماء الساخن.
- يساعد مغليّ النعنع في تفريج ألم المعدة وتطبّل البطن.

الرئة: ظاهر اليد (03)

دلّك منعكس الرئة على ظاهر اليد بإبهامك أو خنصرك.

العمود الفقريّ (04)

لملامسة منعكس العمود الفقريّ. دلّك من قاعدة اليد إلى أعلى الحافة الخارجيّة للإبهام كما هو مبيّن.



متلازمة تهيّج الأمعاء

إن كنت تعاني من متلازمة تهيّج الأمعاء فلعلك تكون في أسوأ حالاتك بعد تناول الطعام، بصرف النظر عن الطعام الذي تناولته وكيف تناولته. إن متلازمة تهيّج الأمعاء حالة شائعة للمعى الغليظ، يمكن أن تسيء بشكل جديّ إلى نوعية حياة الشخص. وهي تصيب الذين يسعون إلى الاتقان ويعرّضون أنفسهم لمستويات عالية من الإجهاد والكرب. لم يتضح تماماً ما الذي يسبب متلازمة تهيج الأمعاء إذ ليس هناك أي دليل على وجود شذوذات بنيوية في المعى. غير أنه جرى ربطها بعدة عوامل غذائية ونفسية. ربما يكون ذلك غير مفاجيء إذ إن الأشخاص الذين لا يعانون من متلازمة تهيّج الأمعاء تنتابهم تغيّرات في عادات أمعائهم عندما يشعرون بإجهاد شديد: يمكن تؤدي الأعصاب إلى جعل الأمعاء تقرقر أو تحدث إمساكاً أو إسهالاً.

يفرّج تدليك المنعكسات معاناة المصابين بمتلازمة تهيّج الأمعاء عن طريق تحسين وظيفة المعى وإرخاء الجهاز الهضمي المفرط الانفعال. للمساعدة الذاتية، دلك المنعكسات المعوية على اليدين. أتبع هذه المعالجة بجلسة للقدمين عندما تعود إلى المنزل. وإن كانت الأعراض حادة، حاول تدليك القدمين ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل. (للمزيد من المساعدة الذاتية والمعالجة بتدليك القدمين، انظر الصفحتين 130–131).

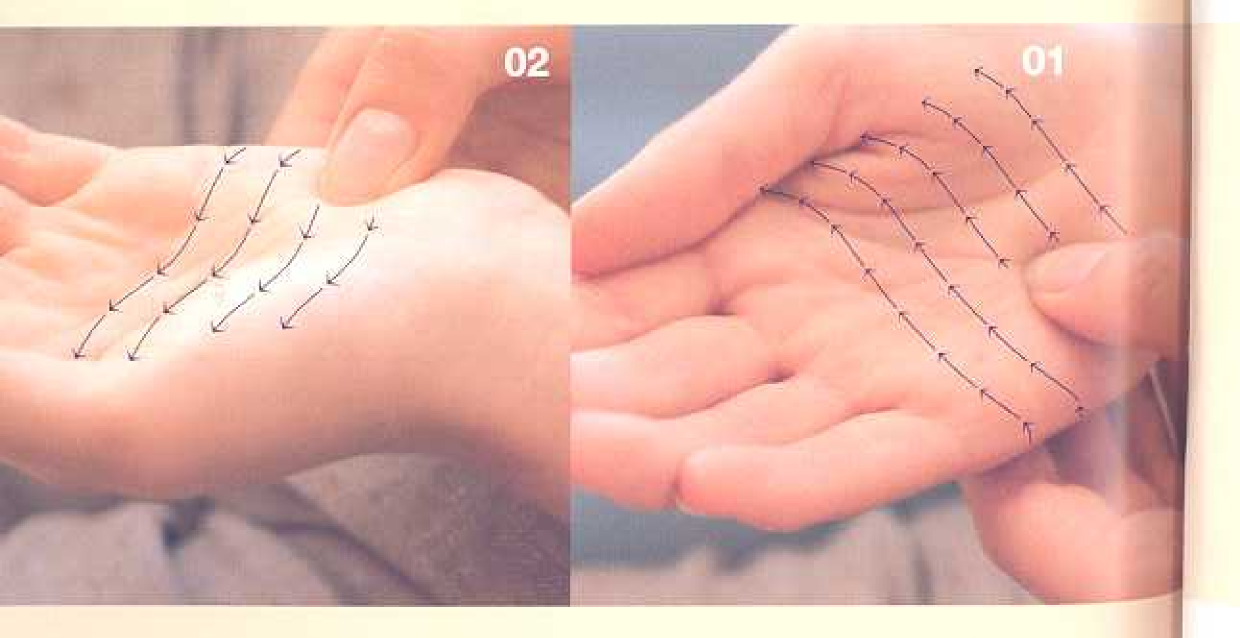
المساعدة الذاتية العامّة

إن وضع بضع قطرات من زيت النعنع في قدح من الماء الساخن يكبت تقلصات المعدة والأمعاء ويطرد الغازات. وشراب النعنع فعّال أيضاً، لاسيما عندما يصنع من النعنع الطازج

- للعديد من النباتات مفعول مباشر مضاد للتشنّجات في القناة المعدية المعوية، لاسيما البابونج والناردين. ويفضل

تناولها على شكل شاي أو صبغة أو كبسولة.

- تناول أقراص فحم لمعالجة النفخة والريح والإسهال.
- أعد تقييم نظامك الغذائي. فالحساسيّات الغذائية ترتبط بمتلازمة تهيج الأمعاء بشكل وثيق، ومن الشائع اتهام القمح وحليب البقر بالتسبّب بها. حاول إلغاء المنتجات التي تحتوي على أحدهما لمدة أربعة أسابيع لترى إن حدث تحسّن. وفي الوقت نفسه عليك أن تزيد من مدخول الخضراوات الطازجة والفاكهة والشوفان والقرنيات، لأنها تحتوي على ألياف ذوّابة في الماء فضلاً عن كثير من المغذيات المفيدة الأخرى.



تدليك المنعكسات الأمعاء

ابدأ بإحماء اليد اليمنى (انظر ص 38). استخدم تقنية الزحف وذلك منطقة راحة اليد بطريقة منهجية بين خطي الحجاب والحوض لملامسة كل المنعكسات المعوية (01). وبعد دقيقتين كرّر الأمر لليد اليسرى (02).

الفصل الخامس

5

الاسترخاء والاستجمام

للاستمتاع بعيداً عن العمل يجب أن تكون قادراً على الاسترخاء بشكل تامّ. ولن تشعر بحال أفضل بدنيّاً وتكون أقلّ تعرّضاً للمرض فحسب، بل إنّك ستجد أيضاً حماسة أكبر بكثير للعودة إلى العمل والتعامل مع الضغوط اليوميّة.

ثمّة ستّ خصال أو فضائل على المرء أن يتحلّى بها، وفقاً للتراث البوذيّ، إذا أراد أن يعيش حياة صحّيّة، وهي الصبر والتفاؤل والكرم والحكمة والانضباط والسكينة. ولعلّ السكينة هي أهمّها لأنّ الإلهام العظيم يولد من رحم الهدوء. وغالباً ما يصبح الناس متوتّرين أو مكتئبين أو مرضى لأنّهم يعملون بشكل مكثّف طوال أسابيع دون أن يخلدوا إلى السكينة.

الأمسيات ونهايات الأسبوع وقت مثاليّ لتبادل تدليك القدمين مع صديق أو شريك. لكن امنح نفسك أوّلاً بعض الوقت للاسترخاء عندما تصل إلى البيت. وأفضل طريقة للقيام بذلك هي التعوّد على أداء طقس استرخاء لأنّ ذلك يرسل إشارة إلى جسمك بأنّ الوقت قد حان لتترك توتّرات اليوم خلفك. اخلع حذائك ومدّد يديك إلى أعلى وجانباً. تنفّس على مهل وبشكل عميق. بعد ذلك ارتد ثياباً فضفاضة، وربما يجدر بك أخذ حمّام أوّلاً. تجنّب التفكير في العشاء أو فتح بريدك وحافظ على هدوئك لنحو 10 أو 20 دقيقة.

اختر شيئاً يعبّر عن الفضاء بالنسبة إليك، مثل زهرة أو شمعة مضاءة، واجلس أمامه في وضع استرخاء. حدّق به وتنفّس ببطء وعمق. تحسّس خروج التوتّر من جسمك مع كل زفرة. وعندما يهدأ عقلك، اختر كلمة تعبّر عن السكينة بالنسبة إليك، مثل سلام أو هدوء أو فضاء. ردّد الكلمة فيما تقوم بالتنفّس. وعندما تصبح جاهزاً، افتح عينيك ومدّد يديك فوق رأسك وانهض ببطء. تابع أمسيتك عندما يستقرّ ذهنك.

تدليك كامل للقدمين

يستغرق تدليك المنعكسات الكامل نحو 45 دقيقة. أكمل السلسلة بأكملها على القدم اليمنى قبل أن تنتقل إلى اليسرى. تقوم بتدليك القدم اليمنى أولاً لكي تعمل مع حركة الأمعاء: فالأمعاء تصعد على القدم اليمنى وتهبط على اليسرى.

إن كنت أنت من تدلك قدماه، استرخ في مقعد مريح وضع قدميك على وسادة في حجر المدلك الجالس أمامك (انظر أيضاً ص 34 ـ 35). ربما ترغب في تلقي التدليك بصمت، إذ غالباً ما يسبب التواصل باللمس راحة كبيرة بعد يوم من التواصل بالكلمات. ويمكن بدلاً من ذلك أن يكون هذا الوقت مثالياً لتقاسم هموم اليوم وأعبائه.



تدليك المنعكسات

إحماء القدم
قبل أن تبدأ، ضع قليلاً من المرطب على القدم.

استرخاء الحجاب (01)
دلك خط الحجاب بالضغط على القدم بإبهامك كما تبين الصورة.

استرخاء من جانب إلى آخر (02)
احمل أعلى القدم وهزها من جانب إلى آخر بين راحتيك في حركة سريعة ولكن لطيفة.

إراحة الكاحل (03)
احمل عظمتي الكاحل بين الجانبين اللحيمين من إبهاميك. أرخ معصميك وهز القدم بلطف وسرعة من جانب إلى آخر.

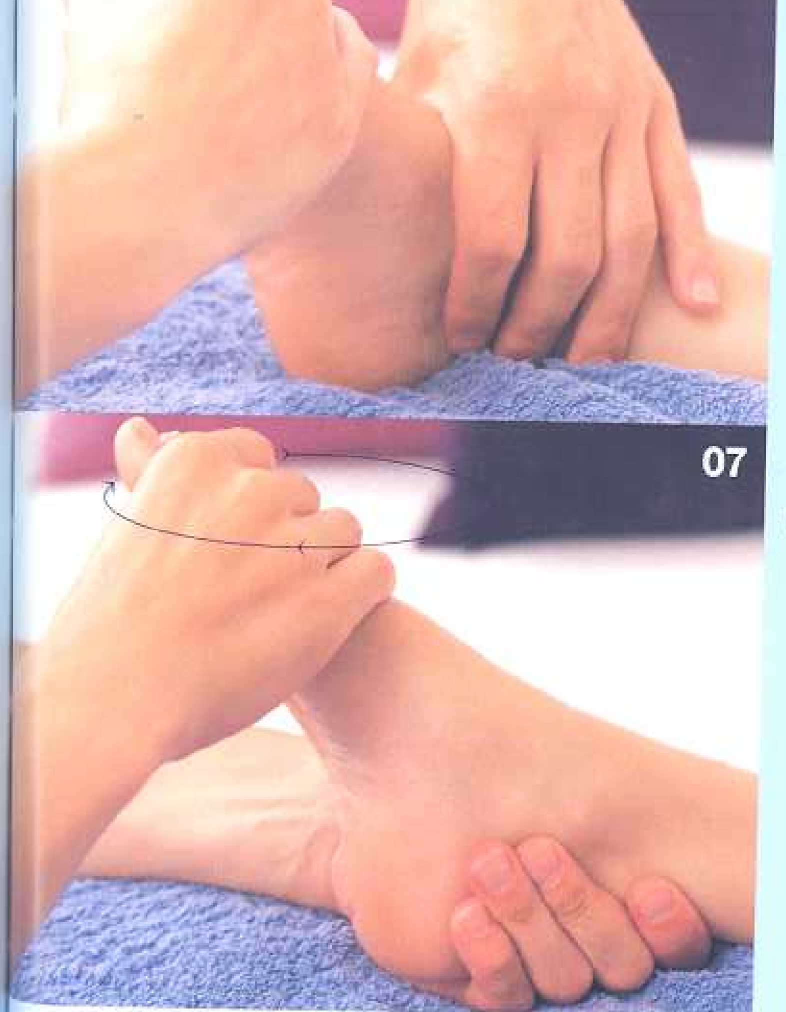
تدليك المشط (04)
للقدم اليمنى، اضغط بقبضة يدك اليمنى على باطن القدم فيما تضغط على ظاهر القدم باليد اليسرى ـ مثل دعك العجينة. بدل اليدين بالنسبة للقدم اليسرى.

فرك العمود الفقري (05)
استخدم القسم المتبسط من راحة يدك لفرك الجانب الداخلي من القدم بقوة إلى أعلى وأسفل.

02

03

04



الإدارة: الإمساك من فوق (06)

للقدم اليمنى، أمسك بأعلى الكاحل بقوّة بيدك اليسرى كما هو مبيّن وأدر القدم نحو الداخل وخطّ العمود الفقريّ بيدك اليمنى.

للقدم اليسرى، أمسك بالكاحل بيدك اليمنى وأدر القدم نحو الداخل وخطّ العمود الفقريّ بيدك اليسرى. يساعد هذا التمرين في تقليل تورّم الكاحلين.

الإدارة: الإمساك من أسفل (07)

للقدم اليمنى، احمل العقب بيدك اليسرى، كما هو مبيّن، واستخدم يدك اليمنى لإدارة القدم بلطف نحو الداخل وخطّ العمود الفقريّ. اعكس وضعيّة اليدين بالنسبة للقدم اليسرى.



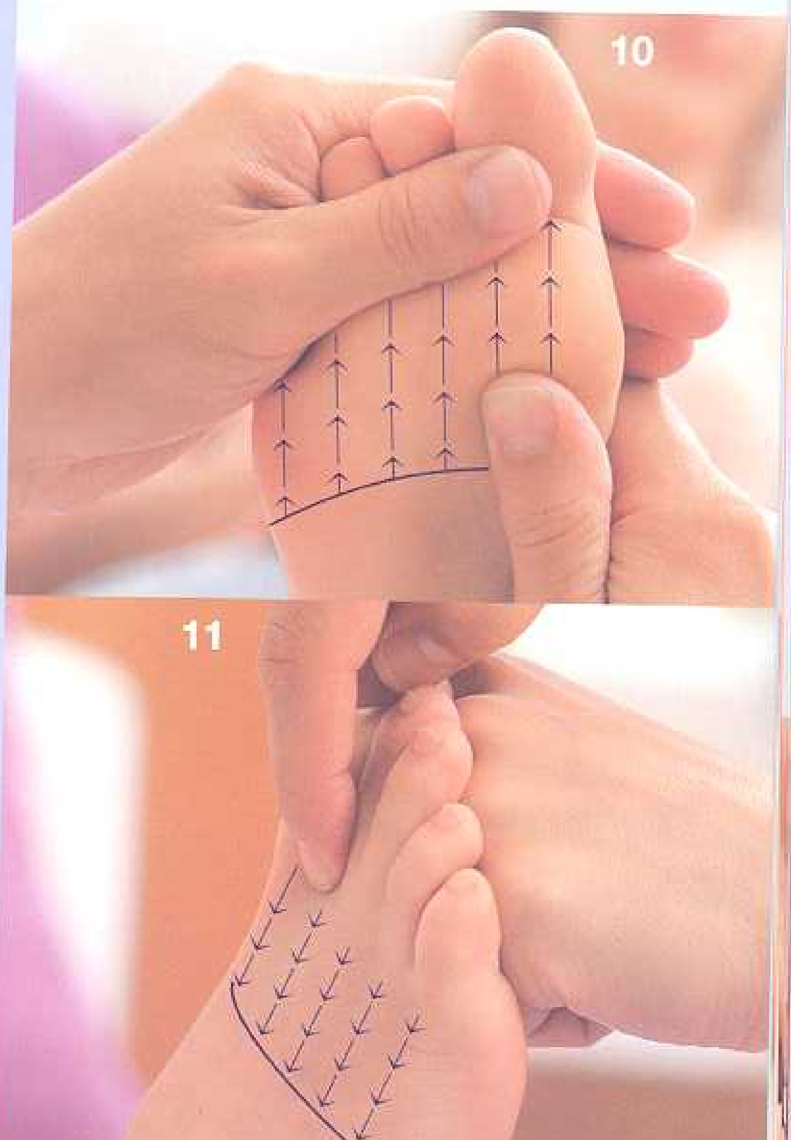


قولبة القدم (08)

أمسك بالقدم بين راحتيك وحرّك يديك حول القدم كحركة دواليب القطار البخاريّ.

إرخاء القفص الصدريّ (09)

اضغط على باطن القدم بإبهاميك، واستخدم تقنية الزحف لتدليك ظاهر القدم بأصابع كلا اليدين.



الرئة: باطن القدم (10)

استخدم أسلوب الزحف لتدليك المنطقة الممتدّة بين خطّ الحجاب وخطّ الكتف على باطن القدم.

الرئة: ظاهر القدم (11)

استخدم السبّابة للزحف إلى أسفل الأخاديد على ظاهر القدم كما هو مبيّن.

الجيوب (12)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم بيدك اليسرى واعمل بإبهامك. اعكس وضعيتَي اليدين للقدم اليسرى.

ابدأ عند أسفل إصبع القدم الكبير، واستخدم تقنية الزحف للتدليك إلى أعلى الأصابع. وعندما تصل إلى الإصبع الصغير، بدّل اليدين وارجع نحو الإصبع الكبير.

العين (13)

استخدم أسلوب الدوران لتدليك منعكس العين الذي يقع تحت المفصل الأول للإصبع الثاني. للقدم اليمنى، احمل أعلى القدم باليد اليسرى ودلّك إصبع القدم باليد اليمنى. بدّل اليدين بالنسبة للقدم اليسرى.

الأذن (14)

يوجد منعكس الأذن تحت المفصل الأول لإصبع القدم الثالث. دلّك هذه النقطة باستخدام أسلوب الدوران.

12

نقاط الرأس الصغيرة

توجد منعكسات الغدّة الصنوبريّة والغدّة النخاميّة وتحت المهاد والأنف والحلق تحت منعكس الجيوب على إصبع القدم الكبير. وسوف تلامس هذه النقاط تلقائياً عند تدليك نقاط الجيوب.



عنق ودرقيّة: باطن القدم (15)
ازحف على طول قاعدة الأصابع الثلاثة الأولى ثلاث مرّات.

عنق ودرقيّة: ظاهر القدم (16)
استخدم السبّابة للزحف ثلاث مرّات على طول قاعدة الأصابع الثلاثة الأولى على ظاهر القدم.

عصعص وورك وحوض (17)
أمسك أعلى القدم اليمنى (17) باليد اليمنى. ازحف إلى أعلى جانب العقب الداخليّ بأصابع يدك اليسرى الأربعة. وللورك والحوض، احمل القدم اليمنى باليد اليسرى واستخدم يمناك لتدليك الجانب الخارجيّ للعقب. بدّل اليدين بالنسبة للقدم اليسرى.

العمود الفقريّ (18)
ازحف إلى أعلى الحافّة الداخليّة للقدم وصولاً إلى قمّة الإصبع الكبير. استخدم إبهامك الأيمن على القدم اليمنى والعكس بالعكس.

العمود الفقريّ العنقيّ (19)
استخدم السبّابة للزحف إلى أعلى الحافّة الداخليّة للإصبع الكبير.

ألم العنق المزمن (20)
دلّك نزولاً الحافّة الخارجيّة لأصابع القدم الثلاثة الأولى باستخدام الإبهام الأيمن للقدم اليمنى والإبهام الأيسر للقدم اليسرى.





الوجه (21)
أسند القدم اليمنى بالقبضة اليسرى. استخدم السبّابة اليمنى للزحف على الأصابع الثلاثة الأولى. بدّل اليدين بالنسبة للقدم اليسرى.

العمود الفقريّ (نزولاً) (22)
أسند باطن القدم بظاهر اليد الأخرى ودلّك الحافّة الداخليّة للقدم نزولاً.

الكتف (23)
أسند أعلى القدم بيدك وازحف بإبهامك نحو الخارج عبر منطقة الكتف. بدّل اليدين وازحف نحو الداخل بالإبهام الآخر.

الركبة والمرفق (24)
ازحف بالسبّابة عبر المنعكس المثلّث الشكل في جانب القدم الخارجيّ.

عرق النسا الأوّليّ (25)
استخدم السبّابة للزحف إلى أعلى المنطقة خلف عظم الكاحل مسافة 4 سم.

عرق النسا الثانويّ (26)
تقع هذه المنطقة عبر العقب عند منتصف المسافة بين خطّ الحوض وأسفل القدم. ازحف على هذا الخطّ مرّتين أو ثلاث من الحافّة الداخليّة إلى الحافّة الخارجيّة للقدم.

24

25

26

الكبد (27 أ- ب)

يوجد هذا المنعكس على القدم اليمنى فقط. احمل القدم بيدك اليسرى وازحف بإبهامك الأيمن من الداخل إلى الخارج (27 أ). بدّل اليدين واعمل بالاتجاه المعاكس (27 ب).

الصمام اللفائفيّ الأعوريّ (28)

يوجد هذا المنعكس في القدم اليمنى فقط تحت خط الحوض على الحافة الخارجيّة للقدم. دلّكه باستخدام الأسلوب الخطّافيّ.

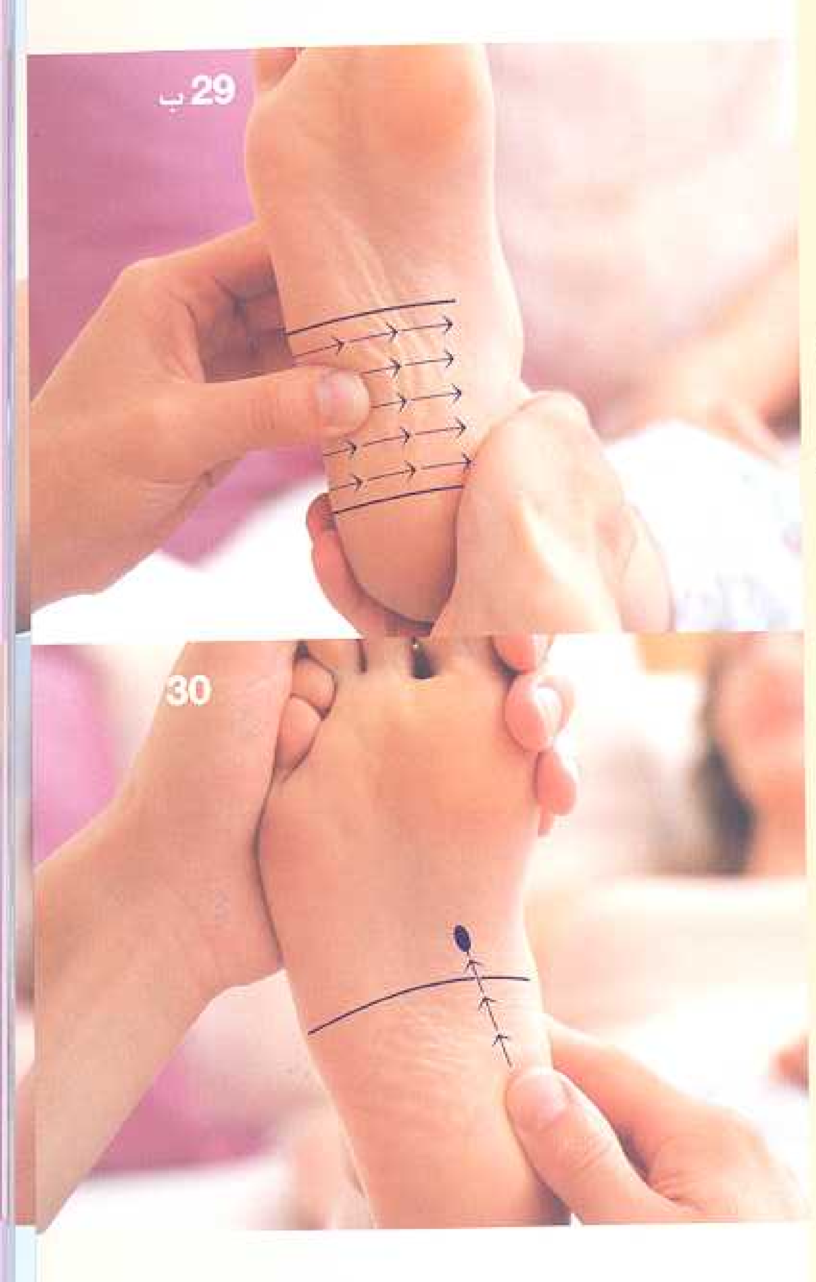
الأمعاء (29 أ- ب)

دلك القدم اليمنى فقط لملامسة الصمام اللفائفيّ الأعوريّ والقولون الصاعد والمستعرض والأمعاء الدقيقة.

احمل العقب بيدك اليسرى واستخدم الإبهام الأيمن لتدليك المنطقة تحت خط الخصر من الداخل إلى الخارج (29 أ). بدّل اليدين ودلك بالعكس (29 ب).

الجهاز البوليّ (30)

لملامسة المثانة وأنبوب الحالب. ازحف بإبهامك إلى أعلى الحافّة الداخليّة لخطّ الأربطة وصولاً إلى خطّ الخصر. تقع الكلية والغدّة الكظريّة فوق نقطة تقاطع خطّي الخصر والأربطة. استخدم أسلوب الدوران لتدليك هذا المنعكس.



الرحم/ البروستات (31)

أسند القدم اليمنى باليد اليسرى واستخدم السبّابة اليمنى للتدليك من أخمص القدم إلى عظمة الكاحل الداخليّة. توجد نقطة منعكس الرحم/البروستات الفعليّة عند منتصف المسافة بين العقب وعظمة الكاحل. للقدم اليسرى، بدّل اليد الحاملة وذلك بالسبّابة اليسرى.

قناة فالوب/ قناة المنيّ (32)

أسند باطن القدم بإبهاميك واضغط بهما إلى الداخل، استخدم إصبعي الوسطى والسبّابة في كلا اليدين للزحف على ظاهر القدم. كرّر مرّتين أو ثلاث.

المبيض/ الخصية (33)

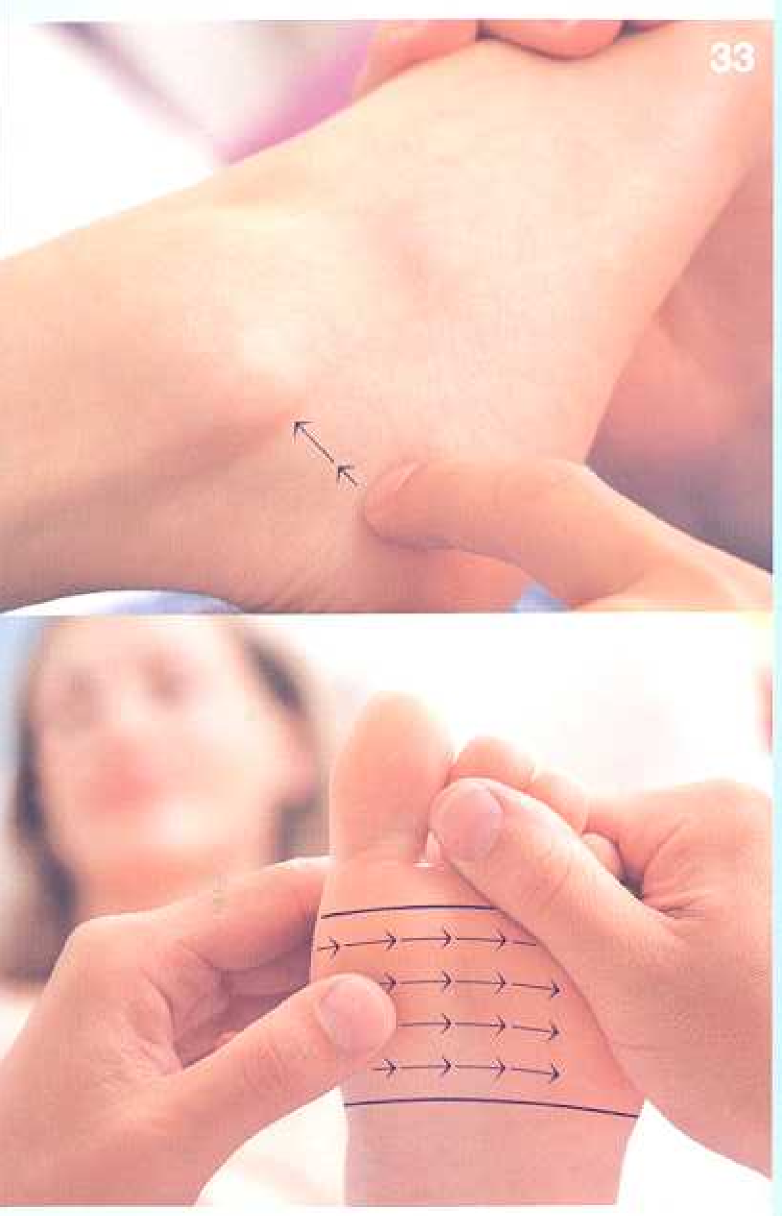
هذا شبيه بتدليك منعكس الرحم/ البروستات، لكنّك تدلّك الحافّة الخارجيّة للقدم هذه المرّة.

لتدليك القدم اليمنى، أسندها بيدك اليسرى واستخدم السبّابة اليمنى للزحف من رأس العقب إلى عظمة الكاحل الخارجيّة. توجد نقطة منعكس المبيض/ الخصية عند منتصف المسافة بينهما. للقدم اليسرى، أسندها باليد اليمنى واستخدم السبّابة اليسرى.

القلب (34)

يوجد المنعكس الرئيسيّ للقلب على القدم اليسرى فقط. وهو منعكس مستطيليّ الشكل يوجد بين خطّ الحجاب تحت أصابع القدم الثلاثة الأولى، ومنتصف المسافة بين خطّ الحجاب وخطّ الكتف. لا تدلّك هذه المنطقة أكثر من ثلاث مرّات. إذ إنّك دلّكتها أصلاً عند ملامسة منعكس الرئة . تتداخل المنعكسات مثلما تفعل الأعضاء في الجسم.

أمسك أعلى القدم اليسرى بيدك اليمنى، وازحف بإبهامك الأيسر بالعرض من إصبع القدم الكبير إلى الإصبع الثالث، ثم أعط الحجاب تمرين الاسترخاء الوارد في ص 86.



المعدة (35)

يوجد المنعكس الرئيسيّ للمعدة على القدم اليسرى بين خطّي الحجاب والخصر.

أمسك القدم اليسرى باليد اليمنى. استخدم إبهامك الأيسر لكي تلامس المنطقة المبيّنة بالصورة من داخل القدم إلى خارجها. بدّل اليدين ودلّك الاتجاه المعاكس بإبهامك الأيمن.

الأمعاء (36 أ- ب)

تضمّ منعكسات الأمعاء في القدم اليسرى الأمعاء الدقيقة والقولون المستعرض والنازل، والقولون السينيّ تحت خطّ الحوض (37).

احمل العقب بيدك اليمنى واستخدم إبهامك الأيسر لتدليك المنطقة الواقعة تحت خطّ الخصر من الحافّة الداخليّة إلى الخارجيّة (36 أ). بدّل اليدين واعمل بالاتجاه المعاكس (36 ب).

القولون السينيّ (37)

يوجد هذا المنعكس الذي يشبه الحرف V على القدم اليسرى فقط تحت خطّ الحوض.

أسند أسفل العقب بيدك اليمنى واستخدم يدك اليسرى للزحف إلى أعلى الشعبة الخارجيّة للمنعكس. بدّل اليدين ودلّك الشعبة الداخليّة بإبهامك الأيمن (37).

توسيع التدليك

إن كانت بعض المنعكسات حسّاسة جداً، دلّك القسم المقابل من الجسم بشكل مباشر. يعزّز ذلك المعالجة ويساعد المتلقّي في دخول حالة أعمق من الاسترخاء. وليس عليك أن تكون خبيراً في التدليك. كل ما تحتاج إليه هو كرسيّ أو سطح منبسط ويداك وقليل من الزيت. النهج التالي مخصّص للرقبة والظهر، وهو غالباً ما يوقف التوتّر.

الخطوة الأولى

ضع قليلاً من الزيت على راحتيك واستخدم حركات دائريّة بطيئة لتدليك كتفي المتلقّي وجانبي الفقرات إلى أعلى. استخدم رأسي السبّابتين لتدليك الرقبة.

الخطوة الثانية

ابدأ عند أسفل العمود الفقريّ، واستخدم راحتيك بحركة دائريّة لتدليك جانبي العمود الفقري بأكمله. كرّر العمليّة 4 مرات.

الخطوة الثالثة

ارجع إلى أسفل العمود الفقريّ ودلّكه ثانية، واستخدم هذه المرّة الحركات الدائريّة بسبّابتيك. كرّر العمليّة وأنه جلسة التدليك بتزليق راحتيك إلى أعلى العمود الفقريّ وإلى الخارج نحو الكتفين.

الطعام من أجل نظام غذائيّ متوازن

إنّ اتباع نظام غذائيّ متوازن مهمّ جداً للحفاظ على صحّتنا. علينا أن نأكل ثلاث وجبات يومياً: الفطور (انظر ص 40 – 41) والغداء (ص 76–77) ووجبة رئيسيّة (انظر ص 104–105) معزّزة بوجبة خفيفة إذا دعت الضرورة. كلنا يعرف أنّ علينا أن نقلل من تناول اللحوم والدهون ونزيد من تناول الفاكهة والخضر والألياف، ومع ذلك من الصعب علينا معرفة كيفيّة التوصّل إلى التوازن الصحيح.

إنّ نوعيّة الطعام الذي تتناوله هي التي تهمّ عامّة، لا الكميّة. ويتوقّف مقدار ما تحتاج إليه على طولك ونمط حياتك، لكن كقاعدة عامّة يجب أن يبلغ حجم الوجبة ما يعادل ملء يديك. وكل ما يزيد على ذلك يجهد جهازك الهضميّ. وعليك أيضاً أن تشرب لترين من الماء النقيّ الصافي كل يوم لتنظيف الجسم من السموم والحفاظ على نسبة الماء فيه. تجفّف القهوة والشاي والكحول الجسم وتجعل البشرة هرمة.

حاول أن تتناول أطعمة ذات أساس حمضيّ وقلويّ متوازن. الأطعمة التي تنتج الحمض هي اللحوم والبيض والسمك والطرائد والنشا والمنتجات المصنوعة من الدقيق. ويشمل ذلك كل منتجات حبوب الفطور. أما الفاكهة كافة، بما في ذلك الحمضيّات الحمضيّة في الظاهر، فهي قلويّة، فضلاً عن الخضراوات الخضراء والجذريّة، مثل الملفوف وكرنب بروكسل والجزر والبطاطا. لا تقشّر البطاطا لأنّ قشرتها تحتوي على كثير من الموادّ المغذّية. وتبلغ النسبة المثاليّة للأغذية الحمضيّة والقلويّة في نظامك الغذائيّ واحد إلى أربعة، لذا مقابل كل حصّة من الجبن والسمك واللحم والخبز، تناول أربع حصص من الفاكهة والخضر الخضراء والجذريّة.

عوز شائع

الكلسيوم

إن كانت أظافرك تنكسر بسهولة، وأسنانك مصابة بالتسوّس وتشعر بالانزعاج، فربّما تعاني من عوز الكلسيوم. وتشمل الأعراض الأخرى التوتّر الدائم للرقبة وعضلات الكتفين وحساسيّة مفرطة للألم. تناول المزيد من الخضراوات الخضراء الداكنة وبذور عبّاد الشمس والسمسم وأنواع البندق والشوفان. والحليب غنيّ بالكلسيوم لكنّه لا يناسب دائماً المصابين بالنزلة والأكزيمة.

الحديد

إن كنت تشعر دائماً بالتعب ونقص الطاقة ولديك سحنة شاحبة، فقد تكون مصاباً بفقر الدم. ويغلب أن تصاب النساء بفقر الدم إن كانت دورات حيضهنّ غزيرة. أنواع الدبس غنيّة بالحديد وكذا الخضراوات الخضراء والكبد.

وكقاعدة عامة تناول خمس حصص من الفاكهة والخضراوات الطازجة في اليوم وما يصل إلى أربع شرائح من الخبز الأسمر. تناول السمك مرّتين في الأسبوع على الأقلّ، ولحم الطيور مرّة واحدة أو مرّتين في الأسبوع، واللحم الأحمر مرّة واحدة في الأسبوع فقط. يجب ألا يستخدم الجبن في الأطباق سوى بشكل ضئيل - مبروشاً بدلاً من شرائح - في حين يجب حفظ المعجّنات للمناسبات فقط. استخدم زيت الزيتون في الطهي بدلاً من الزيت النباتي العاديّ لأنّه غنيّ بمضادّات الأكسدة ويساعد في خفض الكولسترول. تجنّب تناول وجبات ثقيلة في وقت متأخّر من الليل، إذ من الصعب النوم بشكل صحيح عندما يكون الجسم منهمكاً في الهضم.

الغذاء لنمط حياة حافل بالعمل

أنّ أوّل ما تعاني منه عادة عندما تكون شديد الانشغال هو نظامك الغذائيّ. فغالباً ما يكون تناول الأغذية السكريّة السريعة التحضير، مثل الشوكولا، مغرياً أثناء النهار إذ إنّها تمنح الجسم طاقة سريعة، رغم أنها تجعلك تشعر بالنعاس عندما تزول الطاقة. للحصول على طاقة مستدامة، تناول بدلاً من ذلك موزة أو حفنة من اللوز أو الكاشو أو بعض المشمش المجفف أو كعكة شوفان تقليديّة.

وفي المساء يكون العديد من الأشخاص تعبين حتى إنّهم لا يفكّرون في الطهي في نهاية يوم عمل حافل، لذا يطلبون طعاماً جاهزاً في طريقهم إلى البيت. ومعظم الأطعمة الجاهزة غنيّة بالدهون وفقيرة بالمغذيات وتزيد الوزن. لكن لا يلزمك، كما سترى في الصفحتين 104–105، سوى قليل من الجهد لكي تعدّ وجبة صحيّة ولذيذة.

عوز شائع

البوتاسيوم

إن كنت تشتهي الأطعمة المالحة وتواجه مشاكل في النوم فقد يكون لديك نقص في البوتاسيوم. يمكن أن يؤدّي ذلك إلى احتباس الماء وارتفاع ضغط الدم. خفّض مدخولك من الملح وتناول المزيد من الموز ومكمّلات من عشب البحر الأسمر. وسرعان ما ستشعر بمزيد من الهدوء وتنام بشكل أفضل.

الفيتامين C

إن بدا أنّك تصاب بكل عدوى تصادفك في طريقك، حاول أن تأكل أغذية غنيّة بالفيتامين C، مثل الحمضيّات والبطّيخ والكشمش والعنب البرّيّ والفلفل الأحمر والبروكولي. والفيتامين C ممتاز لتعزيز الجهاز المناعيّ.

وجبات في دقائق

من السهل جداً في الواقع تحضير وجبة سريعة وصحّيّة خلال دقائق. وكل ما يلزم القليل من التخطيط في عطلة نهاية الأسبوع أو بداية الأسبوع، ورحلة إلى السوبرماركت. وثمة كثير من المتاجر الكبرى التي تهتمّ بالأشخاص المشغولين وتبيع الخضر الطازجة المقشّرة أو المقطعة، والخسّ المغسول، والشوربات الطازجة والصلصات الطازجة. ورغم أنّ عليك دائماً أن تدقق في المحتوى العالي من الدهون والملح في الشوربات والصلصات الجاهزة، فإن معظم هذه الوجبات تساعدك في تناول الطعام الصحّيّ مقابل قليل من التكلفة الإضافيّة. استلهم المقترحات البسيطة الواردة هنا من أجل خيارات سريعة وصحّيّة، ومع ذلك لذيذة جداً.



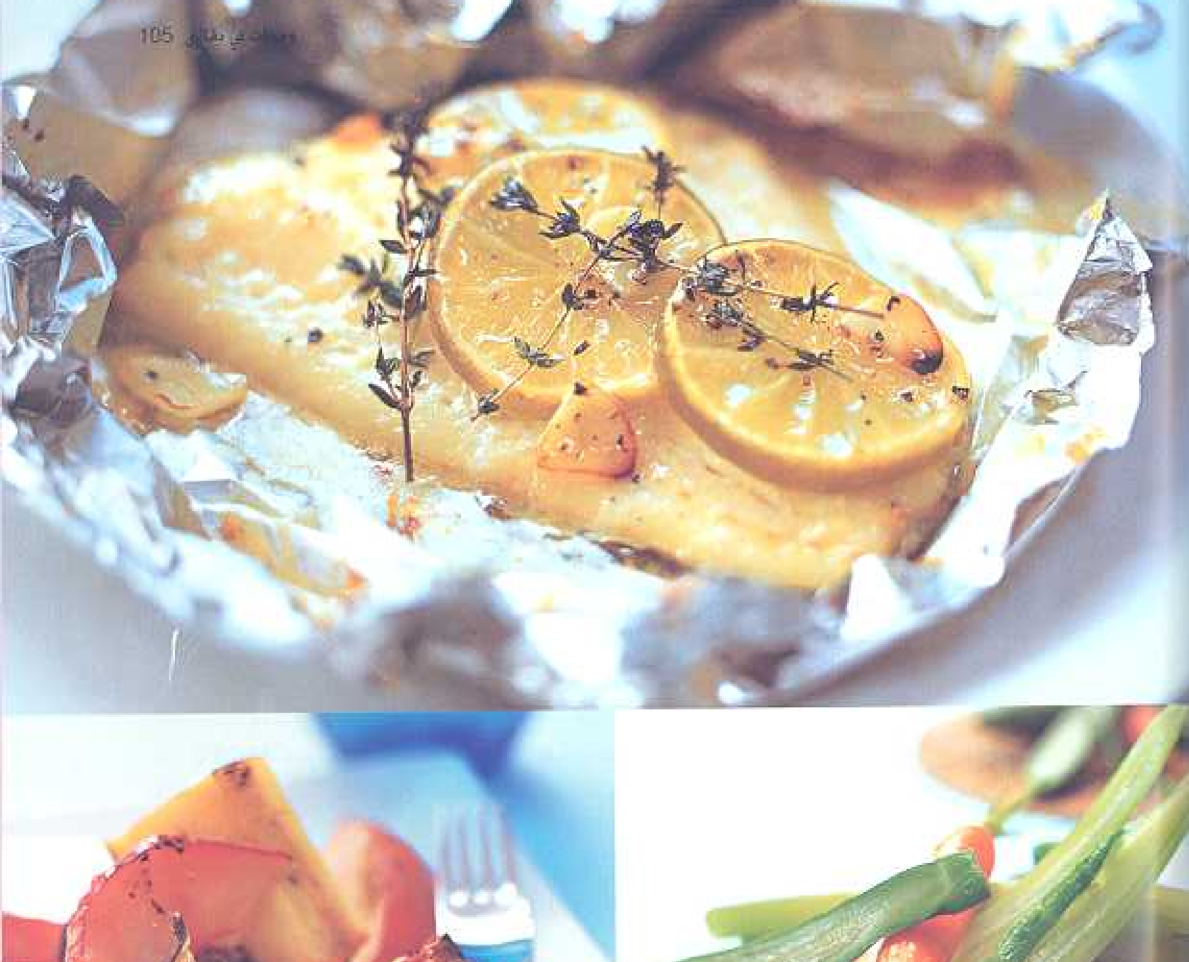
الطبق الرئيسيّ

الباستا طعام متعدّد الاستعمال ويمكن تحضيره في بضع دقائق. امسح شرائح من الفلفل والكوسا بزيت الزيتون واشوها فيما تنتظر طهو الباستا (تبيّن الصورة تالياتيلي السبانخ والبيض). رشّ على الباستا القليل من الفلفل الأسود وزيّنها بالحبق الأخضر.

يمكنك بدلاً من ذلك شوي قطعة من سمك الحدّوق ملفوفة بورق ألمنيوم مع شرائح الحامض والثوم وأغصان من الزعتر الأخضر. قدّمها مع تشكيلة منوّعة من الخضر المسلوقة على البخار، مثل الشمّار والجزر والكوسا، كما يبيّن الشكل.

الحلوى

الفاكهة الطازجة المشويّة طريقة ممتازة لإنهاء أي وجبة. انثر قليلاً من السكّر على خليط من التين والدرّاق الأبيض وقطع الأناناس وضعها تحت مشواة حامية إلى أن يتحوّل السكّر إلى كاراميل. جرّب هذا الأمر مع أي من فاكهتك المفضّلة.





التحضُّر للنوم

كلّنا يحتاج إلى النوم العميق لكنّنا لا نحصل عليه دائماً؛ يعاني 50 بالمئة منا من مشاكل في النوم في بعض الأوقات. ومعظمنا يخلّ بالساعة الطبيعيّة الموجودة في أجسامنا أو يتجاهلها أثناء انهماكه في حياته المزدحمة (للتغلّب على إرهاق فرق التوقيت، انظر ص 59).

ما عليك إلا أن تتبع طقساً معيّناً عند وصولك إلى البيت، وحاول أن تضع روتيناً تتبعه قبل الذهاب إلى الفراش، يشير إلى جسمك بحلول ساعة النوم. الحمّام العطريّ الدافئ مع بضع قطرات من زيت الخزامى العطري يحثّ على النوم، وإلا اغسل وجهك وقدميك بماء فاتر. وبعد ذلك أمضِ بضع دقائق في تدليك نفسك.

إن لم يكن لديك الوقت لإجراء تدليك كامل للمنعكسات في وقت مبكر من الليل، اطلب من شريكك أو صديقك صرف بضع دقائق في إراحة قدميك قبل الذهاب إلى الفراش (وذلك أكثر إثارة للاسترخاء من تدليك يديك). ما عليك إلا اتباع تمارين استرخاء الحجاب والمشط في الصفحتين 86–87.

الأرق

إن كنت تعاني من الأرق فلا بد أن تدرك أنّك كلّما حاولت النوم استعصى عليك ذلك. وغالباً ما يكون أفضل ما تفعله أن تنهض وتتناول شراباً ساخناً وتقرأ كتاباً منوّماً. القلق العام بشأن العلاقات والعمل والصحّة والماليّة يمكن أن يبقيك ساهراً في الليل، رغم أن الأرق المتواصل غالباً ما يكون مرتبطاً بالقلق الأعمق بشأن حياتك. إن استمرّت مشاكل النوم، اسأل نفسك ما الذي يمكنك القيام به لتسكين مخاوفك وتحسين نمط حياتك، وانظر في طلب مشورة اختصاصيّ. تجنّب حبوب النوم التي تباع بوصفة طبّيّة، لأنّها تثير الإدمان وتسبّب المشاكل، وجرّب بدلاً من ذلك

غرفة النوم

احرص على أن تكون غرفة نومك في مكان جذاب وهادئ: حافظ على ترتيبها ونظافتها قدر الإمكان ونم والنافذة مفتوحة لتحسين نوعيّة الهواء ما لم يكن هناك ضجيج أو رطوبة في الخارج

النادرين كشاي أو صبغة. ويمكنك بدلاً من ذلك أن تعدّ نقيعاً من البابونج يساعدك في الاسترخاء ويحثّك على النوم العميق.

مساعدة ذاتيّة عامّة

- لا تستهلك الكافيين بعد الساعة السابعة مساء أو استغن عنه في نظامك الغذائيّ. إن قهوة الهندباء البرّيّة والشاي الأخضر، مثل البابونج، هي بدائل جيّدة للشاي والقهوة.
- احرص على أن يكون نظامك الغذائيّ متوازناً بشكل صحيح (انظر ص 102–103) وتعوّد ألّا تأكل بعد الثامنة مساء. تجنّب الأطعمة الغنيّة بالبروتين، مثل الجبن أو شرائح اللحم أو الهمبرغر، لأنّك لن تنام بهدوء إن كانت معدتك تهضم وجبة ثقيلة.
- جرّب تناول مكمّل الكلسيوم والمغنيزيوم قبل النوم.
- من المهمّ أن تكون مرتاحاً في الفراش. يجب أن يكون فراشك متيناً ومع ذلك يتيح لعمودك الفقريّ الارتياح بشكله الطبيعي المشابه لحرف S عندما تتمدّد على ظهرك. وقد يسبّب الفراش غير المناسب ألم الظهر والأرق في الليل.
- احرص على ألا تشعر بالحرّ الشديد أو البرد الشديد، وعدّل لباس النوم وفقاً لذلك.
- رشّ بعض قطرات زيت البابونج أو الخزامى العطريّ على وسادتك.
- حاول أن تشرب كوباً من الحليب الفاتر مع ملعقة من العسل ورشّة من القرفة (تجنّب الحليب إن كنت مصاباً بنزلة أو أكزيمة).
- التنفس ببطء وعمق يساعد على النوم عند الأرق. استلق على ظهرك ويدك على الحجاب وركّز على ارتفاعه وهبوطه مع كل شهيق وزفير.

إنتاج الميلاتونين

يوجد الميلاتونين (انظر ص 59) في الجسم بشكل طبيعيّ – تفرزه الغدّة الصنوبريّة في الليل بشكل رئيسيّ – وهو يساعد في التحضّر للنوم بخفض سرعة نبض القلب وتقليل التيقّظ. إن كانت إنارة الشارع تضيء غرفة نومك فقد تقلّ مستويات الميلاتونين لديك ومن ثمّ تثبط نومك. ركّب ستائر سميكة أو عدّل موضع السرير.

لكن عليك أن تحاذر من وجود مقدار كبير من الميلاتونين في جسمك، لأنّ ذلك قد يجعلك تشعر بالاكتئاب. وكقاعدة عامّة، يمكنك أن توازن إنتاج جسمك الطبيعيّ من الميلاتونين بالنظام الغذائيّ الصحّيّ والتمارين. حاول أيضاً أن تمشي بنشاط في الصباح عند شروق الشمس أو الجلوس تحت ضوء اصطناعيّ قويّ في أيام الشتاء الداكنة.

الفصل السادس

الوقاية والعلاج

نظراً لأنّ تدليك المنعكسات يكون أكثر فعّاليّة عند تطبيقه على القدمين، حاول أن تُتبع تدليك اليدين بتدليك القدمين عندما تعود إلى المنزل. يركّز هذا القسم على القدمين اللتين يجب أن تعمل منعكساتهما على التغلّب على الحالات الشائعة والوقاية منها.

يوصى على المدى الطويل وفي الحالات الخطيرة تكملة الجلسات المنزليّة بزيارات منتظمة لممارس مؤهّل لتدليك المنعكسات. وإذا كانت الشكوك تساورك بشأن حالة ما، عليك طلب استشارة طبيّة.

لعلاج إحدى الحالات الواردة في هذا القسم، اتبع روتين القدمين الكامل في الصفحات 86 – 101 ثم اصرف بضع دقائقٍ إضافيّة في تدليك المنعكسات المعروضة. وإن كان الوقت غير متوفر، يمكنك تدليك المنعكسات ذات الصلة بالشكوى بعد إحماء القدم بتمارين الاسترخاء في الصفحات 86 – 89. أكمل دائماً سلسلة التدليك بأكملها على القدم اليمنى قبل تكرار التدليك على القدم اليسرى.

إنّ الوقاية من المرض مهمّة بقدر علاجه، وعلى الشخص المعافى بشكل عامّ أن ينشد التدليك الكامل لمنعكسات القدمين مرّة واحدة في الشهر على الأقلّ (انظر ص 35). وإن كنت معافى لكنّك معرّض للإصابة بحالة ما، يجب أن تركّز جلسة التدليك الشهريّة على المنعكسات الملائمة.

ومن المهمّ أيضاً العناية بجسمك بين جلسات تدليك المنعكسات لأنّ كثيراً من المشاكل تنشأ عن أنماط حياة وعادات أكل غير صحيّة. ويقدّم قسم المساعدة الذاتيّة العامّة النصح لكل حالة مرضيّة على حدة، رغم أنّ عليك الرجوع إلى الصفحات الخاصّة بالنظام الغذائيّ والنوم والسفر إلخ. وإذا اعتنيت بنفسك وبدنك وعقلك، لن تنعم بصحّة جيّدة على المدى الطويل فحسب، وإنما ستشعر أيضاً بمزيد من السعادة والاسترخاء.

الحساسيّة والربو

الحساسيّة (الأرجيّة) ردّ فعل بدنيّ على مستأرج أو مهيّج واحد أو أكثر، مثل غبار الطلع وبعض الأطعمة، مثل القمح أو منتجات الحليب، أو الموادّ المضافة إلى الأطعمة أو المنظفات أو فراء الحيوانات. ويمكن أن يحدث الإجهاد الحساسيّة لأنّه يضعف المناعة. وغالباً ما يكون الربو ردّ فعل أرجيّ، رغم أنّه يرتبط بنوعيّة الهواء الرديئة في المدن الداخليّة. وتشمل أعراض الحساسيّة الشائعة الأخرى الطفح وحمى الكلأ والشقيقة. عند معالجة الحساسيّة، حاول أن تكتشف سبب تحسّس الجسم بدلاً من التركيز على ردّ الفعل.

يعمل تدليك المنعكسات عن طريق خفض مستويات الإجهاد وتقوية الجسم، لا سيّما الجهازين الهضميّ والمناعيّ. بعد إراحة القدمين (انظر الصفحات 86 - 89)، دلّك القدمين كما هو مبين إلى اليسار. وللمساعدة الذاتيّة، دلّك منطقة راحتي اليدين بأكملها لملامسة منعكسات الجهازين الهضميّ والتنفّسي.

مساعدة ذاتيّة عامّة

- تناول غذاءً متوازناً (انظر ص 202 - 203) وحاول أن تتخلّص من كل السكريّات المكرّرة والموادّ المضافة، لا سيما صبغتي الطعام البرتقاليّة والصفراء وغلوتامات أحاديّ الصوديوم.
- تناول مكمّلات الفيتامين C في الصباح قبل الأكل أو الشرب. وقلّل من تناول الشاي والقهوة والملح.
- اشرب شاي عشبة الزعتر أو الخزامى، فلكليهما مفعول مطهّر ويساعد في طرد البلغم.
- مارس التنفّس العميق بشكل منتظم (انظر ص 37) ومرّن جهازك التنفّسيّ. وتعتبر السباحة مثاليّة إن كنت معرّضاً لغبار الطلع أو الغبار.

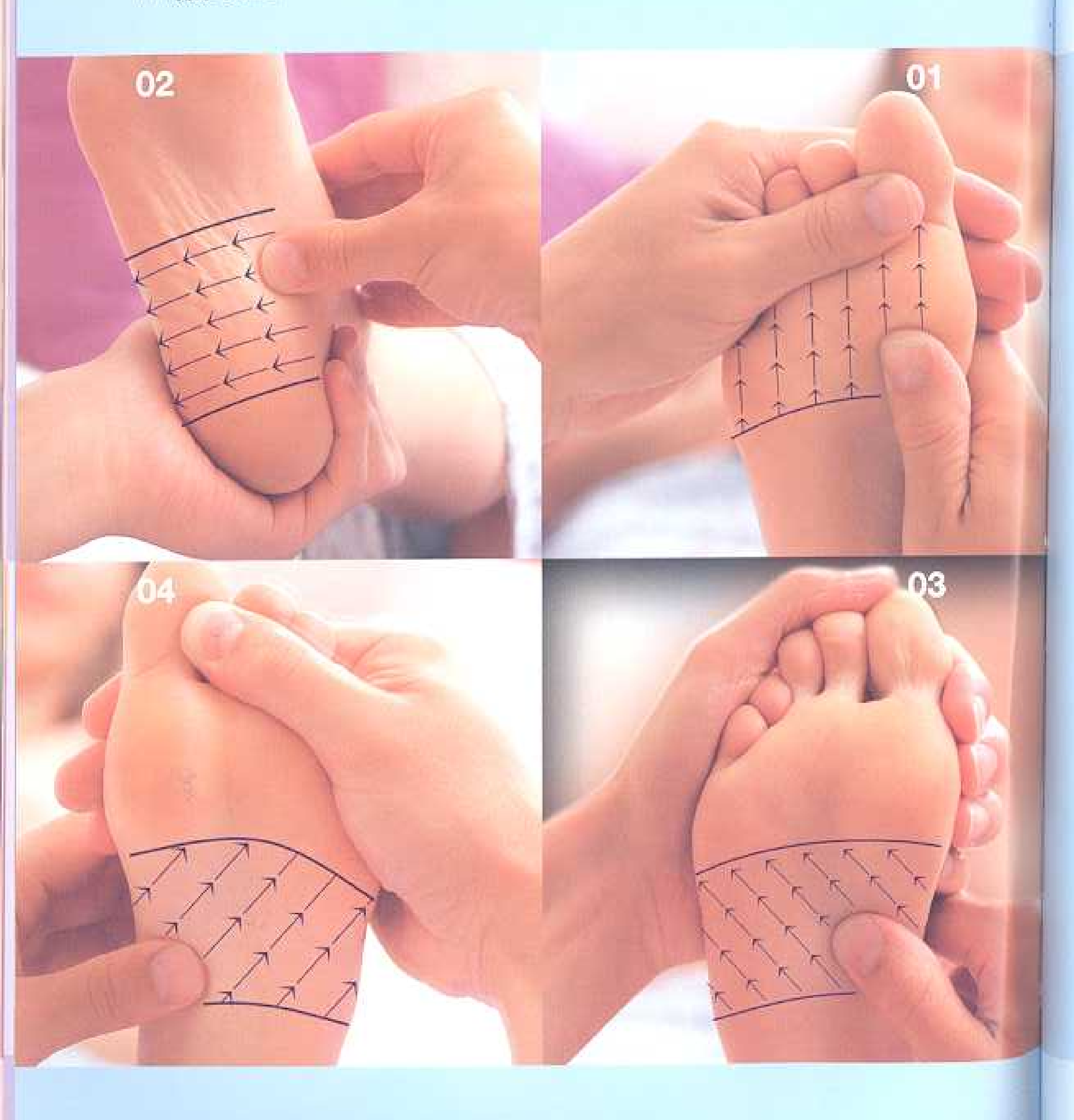
تدليك المنعكسات

الرئة (01)
استخدم تقنية الزحف لتدليك المنطقة الممتدة بين خطّ الحجاب وخطّ الكتف على أسفل القدم.

الأمعاء (02)
للقدم اليمنى، احمل العقب بيدك اليسرى واستخدم إبهامك الأيمن لتدليك المنطقة الموجودة تحت خطّ الخصر من الداخل إلى الخارج. بدّل اليدين واعمل بالاتجاه المعاكس. وللقدم اليسرى، اعكس كل وضعيّات اليدين.

الكبد (03)
يوجد هذا المنعكس على القدم اليمنى فقط. أمسك القدم باليد اليسرى وازحف بإبهام يدك اليمنى من الداخل إلى الخارج. بدّل اليدين ودلّك بالاتجاه المعاكس.

المعدة (04)
أمسك القدم اليسرى باليد اليمنى. استخدم إبهامك الأيسر لملامسة المنطقة المبيّنة من الداخل إلى الخارج. بدّل اليدين واستخدم إبهامك الأيمن للتدليك بالاتجاه المعاكس.



التهاب الملتحمة (الرَّمَد)

تؤثّر الإضاءة الرديئة والإضاءة الاصطناعيّة والجوّ المدخّن والتحديق في شاشة لفترات طويلة والإجهاد العاطفيّ والانفعالات على البصر (انظر أيضاً ص 73). غير أن التهاب الملتحمة سببه عدوى موضعيّة في الجيوب، تنتشر إلى الأغشية المخاطيّة الرقيقة للعين. تشعر العين بألم وحكاك فيصبح بياض العين محمراً بعض الشيء، وتصدر الحافة الداخليّة للعين تصريفاً مزعجاً أصفر اللون ودبقاً.

عندما تدلك المنعكس الخاصّ بالتهاب الملتحمة أو أيّ عدوى للعين، دلك منطقة الرأس والجيوب بأكملها فضلاً عن منعكس العين. وللمساعدة الذاتيّة، دلك منعكسي الجيوب والعين على كلا اليدين.

مساعدة ذاتيّة عامّة

- استخدم قطرات العين واغسل عينيك تكراراً بمحلول ماء وملح
- استرخِ واضعاً كمادة باردة بمحلول مشتركة فيرجينيا witch hazel على عينيك مرّتين في اليوم.

انقع حشيتين قطنيّتين في محلول مشتركة فيرجينيا مخفّف. برّدهما في الثلاّجة لمدّة 15 دقيقة ثم استرخِ على مقعد واضعاً الحشيتين على عينيك. يلطّف ذلك أيضاً تقرّح العينين ويقلّل انتفاخهما ويساعدك عموماً على الاسترخاء.

تدليك المنعكسات

الجيوب (01)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم بيدك اليسرى؛ وبدّل اليدين للقدم اليسرى. ابدأ عند أسفل إصبع القدم الكبير، استخدم تقنية الزحف لتدليك الأصابع كلّها إلى أعلى. وعندما تصل إلى إصبع القدم الصغير، بدّل اليدين ودلّك بالاتجاه المعاكس.

العين (02)

استخدم أسلوب الدوران لملامسة منعكس العين الموجود أسفل المفصل الأوّل لإصبع القدم الثاني للقدم اليمنى. أمسك أعلى القدم باليد اليسرى ودلك الإصبع باليمنى. بدّل اليدين عند تدليك القدم اليسرى.

الوجه (03)

أسند أسفل القدم اليمنى بيدك اليسرى. استخدم السبّابة اليمنى للزحف على طول أصابع القدم الثلاثة الأولى. بدّل اليدين لتدليك القدم اليسرى.

طعام صحّيّ، عينان معافاتان

الغذاء الجيّد ضروريّ لصحّة العينين. تناول مزيداً من القرنيّات الغنيّة بالكبريت وبالتالي بالحموض الأمينيّة، والخضر الصفراء التي تحتوي على الكاروتين، والثمار العنبيّة الغنيّة (الكشمش الأسود وعنب الأحراج والكرز) التي تحتوي على الفلافونيّات، وكل الأطعمة الغنيّة بالفيتامين C (الكيوي والفراولة).

وللعينين المجهدتين، تناول مكمّلات الجنكة التي تمنع أيضاً التنكّس البقعيّ. ومن المكمّلات الأخرى التي يمكنك التفكير في تناولها الفيتامين C وE والزنك والسيلينيوم، وكلّها تعزّز المدخول الغذائيّ وبالتالي صحّة العينين.



التهاب المثانة

وهي حالة التهابيّة شائعة عند النساء بسبب قرب المثانة والرحم والمستقيم بعضها من بعض وقصر طول الإحليل. وتشمل الأعراض إحساسا بالحرقة عند التبوّل، والرغبة في التبوّل بشكل متكرّر، وعدم الراحة في المنطقة الحوضيّة السفليّة، والشعور بالاعتلال بشكل عامّ.

أسباب التهاب المثانة كثيرة: ارتداء بنطلونات شديدة الإحكام لأنّها تقيّد حركة منطقة المهبل وتنشئ بيئة رطبة مؤاتية للجراثيم، وعدم شرب ما يكفي من السوائل بحيث يركد البول، وتناول مضادّات حيويّة لعدوى موضعيّة لأنّ ذلك يمكن أن يؤثّر على الجهاز المناعيّ، وتكدّم جدران المهبل والمثانة أثناء الجماع. كما أنّ تناول حبوب منع الحمل يقلّل المناعة، ولعل سبب ذلك تأثيرها على مخازن الفيتامين C في الجسم، وهو ثاني أكثر أسباب التهاب المثانة شيوعاً.

يمكن تفريج التهاب المثانة كثيراً بتدليك المنعكسات، وبخاصّة عند تدليك القدمين. ركّز على منعكسات الجهاز الهضميّ، وتحديداً المثانة والحالبين والكليتين. ويجب أن تدلك أيضاً العمود الفقريّ لتحسين إمداد الدم والأعصاب إلى منطقة الحوض. وأهمّ المناطق التي تدلك في العمود الفقريّ العمود الفقريّ القطنيّ، وهو يقع بين خطّي الحوض والخصر. إن لم تكن قادرا على تدليك القدمين، دلّك منعكسات الجهاز الهضميّ والعمود الفقريّ في اليدين.

مساعدة ذاتيّة عامّة

- اشرب كثيراً من الماء النقيّ أثناء النهار.
- خلّ التفّاح مطهّر ممتاز. تناول ملعقتين صغيرتين منه في كوب من الماء الفاتر مرّتين في اليوم.
- تناول ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا وعصير نصف ليمونة في كوب من الماء الفاتر.
- ضع قليلاً من زيت البلقاء العطريّ على البطن ودلّكه بحركات دائريّة وصولاً إلى خطّ العانة.

تدليك المنعكسات

الجهاز الهضميّ (01)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم باليد اليسرى واستخدم إبهام اليد اليمنى للتدليك. بدّل اليدين للقدم اليسرى.

لملامسة المثانة والحالبين، ازحف إلى أعلى الحافة الداخليّة لخطّ الأربطة إلى خطّ الخصر. لا تدلّك خطّ الأربطة نفسه.

تقع الكلية فوق النقطة التي يتقاطع عندها خطّا الخصر والأربطة. استخدم أسلوب الدوران لملامسة هذا المنعكس.



العمود الفقريّ (02)

أمسك القدم بالطريقة نفسها التي أمسكتها بها عند تدليك الجهاز الهضميّ.

لملامسة العمود الفقريّ، ازحف بإبهامك إلى أعلى الحافة الداخليّة للقدم وصولاً إلى أعلى إصبع القدم الكبير. ارجع إلى قسم منعكس العمود الفقريّ بين خطّي الخصر والحوض ودلّك هذه المنطقة ثانية. يلامس ذلك العمود الفقريّ القطنيّ، أي الفقرات الخمس بين أسفل الأضلاع وعظام الحوض.

تنبيه

إن كانت الأعراض مؤلمة جدّاً ومزعجة أو استمرّت أكثر من 48 ساعة، اطلب المشورة الطبيّة.

الاكتئاب والإدمان

يمرّ على كل منا أيام أو فترات في حياته يشعر بالحزن أو الاكتئاب أو القلق، ويكون ذلك استجابة إلى حدث معيَّن في الغالب. وتتفاوت الأعراض التقليديّة من الانزعاج وتقلب المزاج والأرق، إلى التعب وفقدان الشهيّة والتركيز واللامبالاة العامّة.

غالباً ما يربط الاكتئاب والإدمان معاً لأنَّ الناس يلجؤون عادة إلى الموادّ المواسية عندما يشعرون بالاكتئاب. وتكون بعض الإدمانات غير مضرّة نسبياً أو يمكن اعتبارها مقبولة اجتماعيّة، في حين أنّ غيرها يمكن أن يدمّر حياتك. وغالباً ما يكون الصبر وإتاحة الوقت للنفس لكي تشفى أفضل علاج للاكتئاب، رغم أنّ هناك أيضاً العديد من الخيارات الأخرى التي تقدّم راحة كبيرة. على سبيل المثال، يساعد تقاسم شواغلك مع الأصدقاء أو العائلة أو اختصاصيّ في مواجهة مشاعر العزلة والتوحّد. وهناك أيضاً عدّة شبكات دعم لمساعدتك في التخلص من الإدمانات، مثل التدخين أو الكحوليّة أو المخدّرات. استشر طبيبك أو دليلاً محلياً للحصول على تفاصيل.

يمكن أن تقدّم اللمسة العلاجيّة التي يوفّرها تدليك المنعكسات راحة كبيرة، بدنياً وعاطفياً على السواء. كما أنّها تساعد في شفاء انعدام التوازن البدنيّ في الجسم. ركّز على منعكسات الجهاز العصبيّ والعمود الفقريّ والدماغ. ويمكن أيضاً تدليك يديك أثناء فترة تدنّي العمل في النهار. ركز على منعكسي العمود الفقريّ والدماغ.

مساعدة ذاتيّة عامّة

- تناول طعاماً متوازناً (انظر ص 102–103) ونمْ ثماني ساعات على الأقل كل ليلة.
- مارس التمارين بكثرة لتحرير الإندوفينات، وهي المسكّن الطبيعيّ في الجسم.
- تناول حشيشة القلب، وهي مضادّ للاكتئاب لا يسبّب الإدمان، في كبسولات أو على شكل شاي.
- التدليك باستخدام الزيوت العطريّة للورد أو البخور أو البرغموت مفيد في جبه الاكتئاب.

تدليك المنعكسات

العمود الفقري (01)

استخدم الزحف لتدليك الحافّة الداخليّة للقدم إلى أعلى الأصبع الكبير. استخدم اليد اليمنى على القدم اليسرى والعكس بالعكس.

العمود الفقري العنقيّ (02)

عد إلى إصبع القدم الكبير واستخدم السبّابة للزحف إلى أعلى حافّته الخارجيّة بحركة أكثر دقّة.

العمود الفقري (نزولاً) (03)

أسند أسفل القدم بظاهر يدك وازحف على حافتها الداخليّة.

مضادّات الاكتئاب

إذا قرّرت تناول مضادّات الاكتئاب، احرص جيّداً على زيادة مدخولك من الفاكهة والخضراوات الطازجة. فمضادّات الاكتئاب تميل إلى استنزاف الموادّ المغذّية الضروريّة في الجسم، وبخاصّة الحموض الأمينيّة، ما يمكن أن يؤثّر على الوظيفة السويّة للدماغ ويزيد من اكتئابك.





ألم الأذن والتهاب الجيوب

غالباً ما يرجع سبب ألم الأذن عند البالغين إلى زكام شديد أو نوبة حادّة من التهاب الجيوب. وتصيب عداوي الأذن عادة الأذن الوسطى وتكون شديدة الإيلام. عند الشعور بألم حادّ في الأذن، استشر الطبيب على الفور لأنّ العدوى يمكن أن تنتقل إلى الدماغ بسهولة.

الجيوب هي تجاويف عظميّة مساميّة في منطقة الوجه تشبه نسيج كيس الشاي. وتعطي الجيوب رنيناً للصوت وتعمل بمثابة مرشّحات للمخاط وتخفف وزن الرأس على العنق. والتهاب الجيوب عدوى مؤلمة تتضخّم فيها التجاويف المساميّة وتسدّ بمخاط كثيف. ومن الشائع فقد حاسّتي الذوق والشمّ. وإذا تركت العدوى دون علاج، يمكن أن تنتشر إلى الأذنين وتسبّب ألم الأذن.

ومن الشائع أن ينتج التهاب الجيوب الجرثوميّ الحادّ عن زكام أو حمّى الكلأ أو حتى عدوى في الأسنان، في حين أن

مساعدة ذاتيّة عامّة

قد يوصي طبيبك بمضادّات حيويّة. جرّب الاقتراحات التالية أيضاً.

- الزم الراحة في البيت إن كنت مصاباً بنوبة حادّة من التهاب الجيوب. اشرب الكثير من السوائل، مثل عصير الخضر المخفف وأنواع الشوربا وأنواع الشاي العشبيّ.
- لا تتناول كل أنواع السكّر المكرّر والأطعمة المنتجة للمخاط.
- لالتهاب الجيوب، ضع قطعة قماش قطنيّة ساخنة على وجهك؛ ولألم الأذن، ضع قنّينة ماء ساخن ملفوفة جيّداً على الأذن المصابة.

تدليك المنعكسات

الجيوب (01)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم بيدك اليسرى، واعكس وضع اليدين للقدم اليسرى. ابدأ عند أسفل إصبع القدم الكبير. استخدم تقنية الزحف لتدليك كل أصابع القدم. عندما تصل إلى الإصبع الصغير، بدّل اليدين وذلك بالاتجاه المعاكس.

عداوي الجيوب المزمنة ترتبط عادة بأرجيّة أو حساسيّة لمادّة كيميائيّة منزليّة، مثل معطّر الجوّ أو العطر أو رذاذ الشعر.

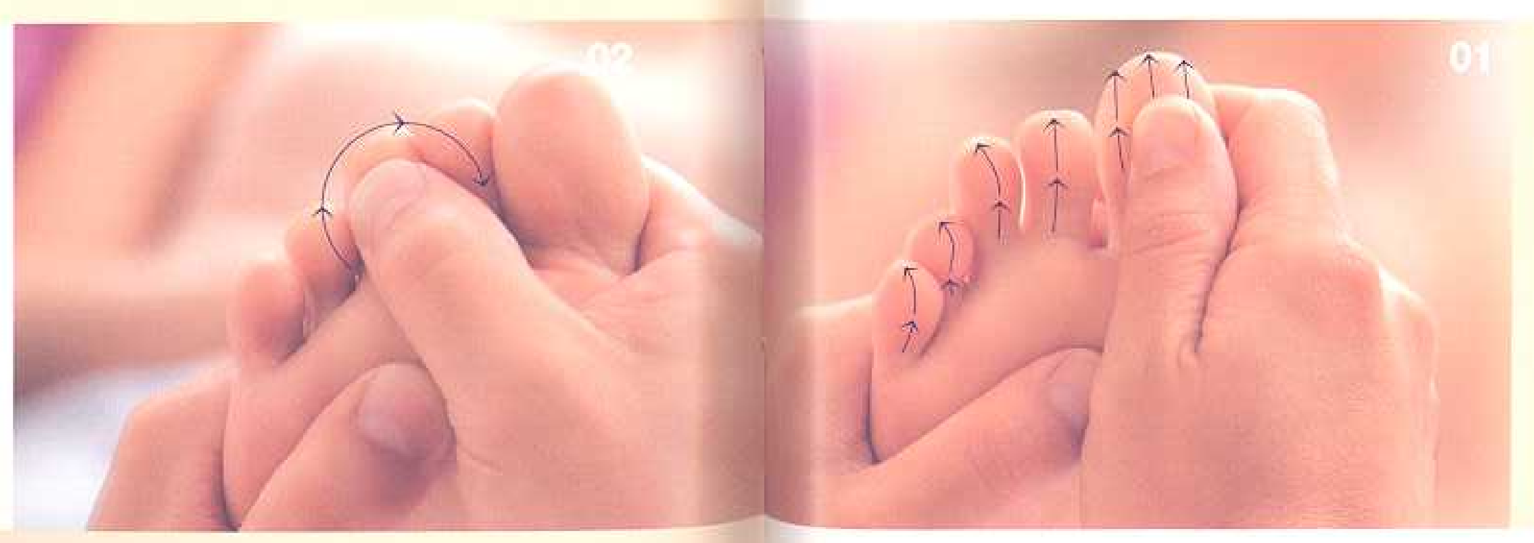
يساعد تدليك المنعكسات في تفريج الألم الناتج عن التهاب الجيوب ويساعد الجسم في محاربة العدوى. عند معالجة التهاب الجيوب، من الضروريّ أن تدلك منعكسات الأذنين والجيوب لمنع العدوى من الانتشار إلى الأذنين. وللمساعدة الذاتيّة، دلك المنعكسات المكافئة على اليدين، لا سيما الجيوب والأذنين.

مساعدة ذاتيّة عامّة

- حضّر نشوقاً من الغلطاريّة المسطّحة wintergreen أو العرعر الشائع juniper (انظر ص 42) للمساعدة في تصريف الجيوب المحتقنة وتخفيف الألم.
- تناول 10 قطرات من صبغة حشيشة القنفذ، وهي منبّه عشبيّ للمناعة، ثلاث مرّات في اليوم على الأكثر أثناء العدوى، ثم مرّة واحدة يوميّاً لمدّة شهر كامل بعد أن تزول. وذلك مهمّ جدّاً إن كنت تتناول مضادّات حيويّة.

الأذن (02)

أسلوب الدوران لملامسة منعكس الأذن الموجود على المفصل الأوّل لإصبع القدم الثالث. للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم باليد اليسرى وأدر إبهامك الأيمن على المنعكس؛ وللقدم اليسرى، أمسك بيدك اليمنى وأدر إبهامك الأيسر.



الخصوبة

إذا كانت المرأة بين سنّ الثانية والعشرين والثلاثين وتريد الحمل، بإمكانها أن تتوقع التجربة نحو تسعة أشهر. وترتبط الخصوبة عن كثب بنمط الحياة والنظام الغذائي، لذا على الشريكين أن يتخذا خطوات للتعامل مع الإجهاد اليومي وتناول الغذاء المتوازن. تكون المرأة في فترة الخصوبة القصوى بين اليومين الثاني عشر والسادس للدورة الشهرية، لذا عليها متابعة التواريخ لتحديد مواعيد الدورة بدقة (يعتبر اليوم الأول للحيض اليوم الأول في دورة المرأة). إن كنت قلقة بشأن خصوبتك أو خصوبة زوجك رتبي الخضوع لاختبار الخصوبة.

يحسّن تدليك المنعكسات وظيفة الهرمونات ويخفّض الإجهاد ويحث على الحمل. مارسيه أنت وزوجك في المنزل بحيث يدلك كل منكما الآخر مرّتين أو ثلاث مرّات في الأسبوع. للحصول على أفضل النتائج ربما تحتاجين أيضاً إلى مساعدة اختصاصي واتباع علاج لمدّة ثلاثة أشهر أو أربعة. دلّكي الجهاز العصبي المركزي والدماغ فضلاً عن جهاز الغدد الصم بأكمله، وتحديداً الغدد النخاميّة والصنوبريّة والدرقيّة والكظريّة فضلاً عن المبيضين/الخصيتين. عليك ملامسة غدّة تحت المهاد التي تنسّق الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصم وتتدخّل في تحفيز السلوك الجنسي. توجد غدّة تحت المهاد خلف العينين في الدماغ وهي بحجم حبّة البازيلا تقريباً. للمساعدة الذاتيّة، دلّك منعكسات العمود الفقري والدماغ والغدّة الكظريّة وجهاز الغدد الصمّ والمبيضين/ الخصيتين.

مساعدة ذاتيّة عامّة للزوجين

- توقّف عن التدخين وتناول كل المواد المضافة وقلّل من مدخول الكافيين.
- تناول الجنسنغ ومكمّلات الزنك.
- مارس الكثير من التمارين اللطيفة مثل اليوغا و«التاي كي».

تدليك المنعكسات

العمود الفقريّ والدماغ (01)

ازحف على حافة القدم الداخليّة إلى أعلى الإصبع الكبير باليد اليمنى للقدم اليمنى وبالعكس.

عنق ودرقيّة: باطن القدم (02)

ازحف بإبهامك على أسفل أصابع القدم الثلاثة الأولى ثلاث مرّات.

عنق ودرقيّة: ظاهر القدم (03)

ازحف بالسبّابة على ظاهر القدم إلى أسفل الأصابع الثلاثة الأولى ثلاث مرّات.

المبيض / الخصية (04)

استخدم السبّابة للزحف من أعلى العقب إلى عظمة الكاحل الخارجيّة.

الغدّة الكظريّة (05)

يوجد هذا المنعكس فوق منعكس الكلية على الجانب الداخلي من خطّ الأربطة. استخدم الدوران العميق لملامسة هذا المنعكس.

الغدد النخاميّة والصنوبريّة وتحت المهاد (06)

أسند أعلى القدم وازحف بإبهامك إلى أعلى الإصبع الكبير ثلاث مرّات. دلّك فقط من الجانب الخارجيّ للإصبع الكبير إلى الوسط.

الصداع والشقيقة

تزول معظم حالات الصداع (انظر أيضاً ص 44 ـ 45) بسرعة كبيرة خلال يوم، وتنتج عادة عن إجهاد العينين أو تناول طعام وشراب غنيّين جداً في اليوم السابق أو الإجهاد أو عدوى جرثوميّة أو فيروسيّة.

ومما يثير الدهشة أن الشقيقة اضطراب شائع أيضاً يصيب 15 إلى 20 بالمئة من الذكور و25 إلى 30 بالمئة من الإناث. وتضمّ الأعراض الكلاسيكيّة ألماً حاداً نابضاً في أحد جانبي الرأس أو كليهما، وغثياناً، وتغبّش الرؤية أو ظهور بقع ساطعة فيها، وانزعاجاً، وتعباً، وتنمّل الذراعين والساقين أحياناً.

يفرّج تدليك المنعكسات الصداع أو الشقيقة بسرعة، لا سيّما إذا دلّكت القدمان. دلّك الكبد والعمود الفقريّ العنقيّ والعنق والدرقيّة للشقيقة، واحذف الكبد عند علاج الصداع.



تدليك المنعكسات

الكبد (01)

يوجد هذا المنعكس على القدم اليمنى فقط ويجب تدليكه عند معالجة الشقيقة.

أسند القدم بيدك اليسرى وازحف بإبهامك من الجانب الداخليّ إلى الخارجيّ. بدّل اليدين ودلّك بالاتجاه المعاكس.

العمود الفقريّ العنقيّ (02)

للقدم اليمنى. أمسك أعلى القدم بيدك اليسرى وازحف بسبّابتك اليمنى إلى أعلى الجانب الخارجيّ للإصبع الكبير. كرّر مرّتين أو ثلاث. بدّل اليدين للقدم اليسرى.

عنق ودرقيّة: باطن القدم (03)

ازحف على طول أسفل الأصابع الثلاثة الأولى ثلاث مرّات. للقدم اليمنى، أمسك باليد اليسرى ودلّك بإبهامك الأيمن. بدّل اليدين للقدم اليسرى.

عنق ودرقيّة: ظاهر القدم (04)

للقدم اليمنى. أسند القدم بالقبضة اليسرى. ازحف بسبّابتك على طول أسفل الأصابع الثلاثة الأولى ثلاث مرّات. بدّل اليدين للقدم اليسرى.

02

04

03

ضغط الدم العالي

أنّ فرط ضغط الدم أو ضغط الدم العالي هو أحد المشكلات الطبيّة الرئيسيّة في الغرب، ويرتبط باعتلالٍ قلبيّ وعائيّ. ويرجع ذلك إلى أنّ ارتفاع ضغط الدم المتدفق عبر النفرونات الدقيقة في الكليتين يجهد الجهاز الكلويّ، ومن ثمّ الجهاز القلبيّ الوعائيّ. ويرتبط سوء النظام الغذائيّ، بما في ذلك شرب الكحول والكافيين ارتباطاً وثيقاً بفرط ضغط الدم، رغم أنّ عدم التمرين بشكل عامّ وعدم القدرة على التعامل مع الإجهاد العاطفيّ يزيد المشكلة سوءاً.

يخفض تدليك المنعكسات ضغط الدم عن طريق علاج الجهاز الكلويّ، وتحديداً المثانة والحالب والكليتين. وهو حالة تتطلب علاجاً طويلاً ومنتظماً، لذا ثابر على العلاج.

المجموعات المعرّضة لمخاطر مرتفعة

المدخّنون، أو مفرطو الوزن، أو المصابون بالسكّري أو الكولستيرول، هم الأكثر تعرّضاً للإصابة بضغط الدم العالي. كما أنّه أكثر انتشاراً في أوساط الرجال.

إن كنت في عداد هذه الفئات، اتخذ خطوات لحماية صحّتك بالإقلاع عن التدخين وخسارة الوزن الزائد وتناول طعام صحّيّ وممارسة التمارين بانتظام. وإن كنت تفتقر إلى اللياقة، اطلب من الطبيب أن يزوّدك بنظام مناسب.

تدليك المنعكسات

المثانة والحالب (01)

ازحف بإبهامك على الحافة الداخليّة لخطّ الأربطة وصولاً إلى خطّ الخصر. لكن من الضروريّ ألا تدلّك خطّ الأربطة نفسه لأنّه حسّاس جداً.

للقدم اليمنى: أسند القدم باليد اليسرى واعمل بإبهامك الأيمن. اعكس اليدين بالنسبة للقدم اليسرى.



مساعدة ذاتيّة عامّة

- النظام الغذائيّ الصحّيّ المتوازن (انظر ص 102 ـ 103) أمر ضروريّ. تناول مزيداً من الألياف وقلّل من الملح. فالإكثار من الملح يجهد الكليتين.
- امتنع عن تناول الكحول وقلّل من مدخول الكافيين أو امتنع عنه تماماً.
- إن وجدت أنّك تصاب بالإجهاد أثناء النهار، مارس التنفس العميق (انظر ص 37).
- تعلّم كيف تسترخي بشكل صحيح واحرص على الراحة في نهاية كل يوم. إن تمارين الاسترخاء مثل الارتجاع الحيويّ والتأمّل التجاوزيّ واليوغا والتنويم تخفض جميعاً ضغط الدم. جرّب أساليب مختلفة إلى أن تجد ما يلائمك.

الكلية (02)

يقع منعكس الكلية فوق نقطة تقاطع خطّي الأربطة والخصر. لتدليك هذا المنعكس، استخدم الدوران العميق بالإبهام.

أسند القدم اليمنى بيدك اليسرى واستخدم إبهام يدك اليمنى للتدليك. بدّل اليدين عند تدليك القدم اليسرى.

عسر الهضم

ينشأ عسر الهضم عن اجتماع عدد من العوامل المتعلِّقة بالغذاء والإجهاد. لهذا السبب لا تأكل عندما تكون منزعجاً أو غاضباً، وانتظر بدلاً من ذلك حتى تهدأ. امضغ طعامك جيّداً دائماً، ولا تأكل على عجل. وفي المساء، حاول أن تأكل قبل الساعة الثامنة، وتجنّب الأطعمة الثقيلة أو الوجبات الكبيرة. فالأكل في وقت متأخّر من الليل يمكن أن يمنعك من النوم. وعليك أن تضمن أيضاً أن يكون وقت الأكل مريحاً. اجلس إلى المائدة وأطفئ الموسيقى الخلفيّة العالية إن وجدت. وقاوم أيضاً مشاهدة التلفاز، وبخاصّة البرامج العدائيّة أو العنيفة. فليس المهمّ ما تأكله فقط، وإنما كيف تأكله أيضاً.

يريح تدليك المنعكسات عسر الهضم بسرعة. دلّك منعكسات الجهاز الهضميّ بأكمله. تجد على القدم اليمنى منعكسات الكبد والمرارة والصمام اللفائفي الأعوريّ والقولون الصاعد والمستعرض والأمعاء الدقيقة. وتلامس على القدم اليسرى منعكسات المعدة والبنكرياس والقولون المستعرض والنازل والقولون السينيّ، فضلاً عن الأمعاء الدقيقة. وللمساعدة الذاتيّة، دلّك راحتيك (انظر ص 80 – 81) لملامسة المنعكسات المكافئة.

مساعدة ذاتيّة عامّة

- إن كنت تعاني من عسر هضم دائم، دوّن ما تأكله كل يوم لمحاولة تحديد الأطعمة المسبّبة. الأطعمة الغنيّة والدسمة والحارّة والبصل من المسبّبات الشائعة.
- لا تأكل الكثير وإلا فسوف تجهد جهازك الهضميّ. يكفي ما يعادل ما يمكنك أن تحمله بيديك الإثنتين.
- للمعالجات، انظر الصفحتين 80–81.

تدليك المنعكسات

الكبد والمرارة (01)

أسند القدم اليمنى بيدك اليسرى وازحف بإبهامك الأيمن بالعرض من الداخل إلى الخارج. بدّل اليدين للتدليك بالاتجاه العكسيّ.

المعدة والبنكرياس (02)

أسند القدم اليسرى فقط بيدك اليمنى. ازحف بإبهامك الأيمن عبر القدم كما هو مبيّن. بدّل اليدين للتدليك بالعكس.

الأمعاء (03 - 04)

أمسك العقب الأيمن (03) باليد اليسرى. ازحف بإبهامك الأيمن عبر المنطقة كما هو مبيّن. بدّل اليدين ودلّك بالعكس (04). بدّل اليدين للقدم اليسرى.

الصمام اللفائفيّ الأعوريّ (05)

دلّك المنعكس على الحافّة الخارجيّة للقدم اليمنى فقط، بطريقة العقف.

القولون السينيّ (06)

أمسك قاعدة العقب بيدك اليمنى واستخدم إبهامك الأيسر للزحف إلى أعلى الشعبة «V»، ونحو الخارج. بدّل اليدين ودلّك الشعبة الداخليّة بإبهامك الأيمن.



الإنفلونزا والزكام

رغم أنَّ الزجاج المزدوج والتدفئة المركزيَّة والسجَّاد وتكييف الهواء تزيد حياتنا راحة دون ريب، إلا أنها تنشئ الظروف المثاليَّة لتكاثر الجراثيم والفيروسات بالملايين.

إنَّ أفضل ما يمكنك أن تفعله حيال الزكام (انظر أيضاً ص 42 ـ 43) أن يأخذ مجراه وأن تريح نفسك بقدر الإمكان. ويمكنك استخدام تدليك المنعكسات لعلاج بعض أعراض الزكام، مثل الصداع (انظر ص 118–119)، والتهابات الحلق (انظر ص 136–137)، ما لم تكن درجة حرارتك مرتفعة. وعليك أيضاً أن تشرب كثيراً من السوائل، لأنَّ من السهل الإصابة بالتجفاف من سيلان الأنف.

يمكن أن تجعلك نوبة الإنفلونزا تشعر بأنَّك في حالة يُرثى لها ويمكن أن تكون خطيرة، رغم أنها تنحسر عادة في أسبوع. وتشمل الأعراض ارتفاع الحرارة ووجع الأطراف وصداعاً حاداً وضعفاً بدنياً شاملاً. لا تشعر بالإحباط إذا فقدت شهيَّتك إذ إنَّ ذلك يتيح لجسمك التركيز على محاربة الفيروسات والجراثيم. ويفضَّل الارتياح في السرير وشرب الكثير من السوائل، ما لم تكن هناك مضاعفات مرافقة مثل عدوى في الصدر. إن كنت شديد الانزعاج، تناول المسكِّنات لتفريج الأعراض وسيطر على الحرارة.

عندما تكون درجة حرارتك مرتفعة، فسوف تشعر بانزعاج شديد إذا دلك أحدهم المنعكسات الموجودة على قدميك أو إذا دلَّكت يديك. لذلك فإنَّ تمارين الاسترخاء للقدمين (ص 86 – 87) واليدين (ص 38) هي المعالجة الوحيدة الموصى بها بتدليك المنعكسات. وسوف تجد أنَّ هذه التمارين مريحة جداً، لا سيَّما إذا تعامل زوجك أو صديقك مع قدميك. كما أنها تساعد في تخفيف أوجاع الجسم وآلامه.

مساعدة ذاتيَّة عامَّة

عند أول إشارات الإصابة بالعدوى، اتبع الخطوات التالية وحاول أن تحول دون تطوُّر الأعراض إلى نوبة كاملة من الإنفلونزا.

- اشرب الكثير من السوائل، وبخاصَّة الماء النقيّ.
- تناول صبغة حشيشة القنفذ ثلاث مرَّات في اليوم لتعزيز جهازك المناعيّ.
- خذ حمَّاماً ساخناً بقدر معقول وانثر ست نقاط من زيت البلقاء العطريّ tea tree قبل دخولك إليه. وبعد ذلك اخلد للنوم. كرِّر الأمر في اليومين أو الثلاثة التالية.
- إن كنت تشعر بالفعل بأنَّك تعب جداً ولا تقوى على الاستحمام، استنشق أبخرة زيت البلقاء العطريّ ثلاث مرَّات في اليوم. أضف خمس قطرات من زيت البلقاء العطريّ إلى وعاء فيه ماء ساخن. ضع منشفة فوق رأسك وأمله فوق الوعاء، واستنشق ببطء وبشكل عميق.

إزالة السموم بعد الإصابة بإنفلونزا أو زكام شديد

غالباً ما تشعر بافتقار إلى الطاقة والتوعُّك بشكل عامّ بعد الإصابة بإنفلونزا أو زكام شديد، وفي هذه الحالة عليك أن تعزِّز إزالة السموم من جسمك. العلاج بالعنب نظام غذائيّ فعَّال ومأمون ولطيف أيضاً. وللحصول على أفضل النتائج، اتبعه لمدَّة ثلاثة أيام على الأقلّ، في عطلة نهاية الأسبوع، على سبيل المثال، عندما لا تكون مشغولاً. قد تشعر بالتعب في اليومين الأولين أو تصاب بصداع، وتلك علامات إيجابيَّة على أن جسمك يزيل السموم. وفي اليوم الثالث يجب أن تبدأ بالشعور بتحسُّن الطاقة. وعندما توقف امتناعك عن الأكل، قم بذلك بالتدريج. ابدأ بتناول قليل من حساء الخضر أو بعض السلطة أو السمك. أضف في اليوم التالي بعض الأرزّ الأسمر مع التوفو أو الدجاج، ثم عد بالتدريج إلى نمط طعامك المعتاد.

خطَّة إزالة السموم بالعنب

هذه الخطة بسيطة جداً. تناول أربع أو خمس وجبات من العنب في اليوم (الوجبة هي مقدار ما تحمله كلتا يديك من العنب). استخدم العنب الأحمر أو الأبيض، لكن لا تستخدم الأنواع العديمة البزور: تحتاج إلى استهلاك القشرة والبزور إذ إنَّ هناك في البزور مادَّة تنبِّه الأمعاء. امضغ البزور جيِّداً حتى تنعم. اشرب 4 لترات من الماء المعدنيّ النقيّ يومياً على الأقلّ لطرح السموم التي يحرِّرها العنب من أجهزتك.

متلازمة تهيّج الأمعاء

متلازمة تهيّج الأمعاء حالة شائعة تؤثّر على وظيفة المعى الغليظ أو القولون. وتسمّى أحياناً التهاب القولون التشنّجي، أو التهاب القولون المخاطي، أو العُصاب المعوي. وتؤثّر متلازمة تهيّج الأمعاء عادة على المهنيّين الطموحين الذين يجدون صعوبة كبيرة في الاسترخاء. وتشمل الأعراض المميّزة الألم البطني والانتفاخ وتكرّر حركة الأمعاء والإمساك والإسهال وتطبّل البطن والغثيان وفقدان الشهيّة ودرجات متفاوتة من الانزعاج والاكتئاب والتعب والمشاعر العدائيّة. انظر ص 82 – 83 لمعرفة الأسباب والمساعدة الذاتيّة المفصّلة.

إن كنت مصاباً بمتلازمة تهيّج أمعاء شديدة، عليك أن تتلقى تدليكاً لمنعكسات القدمين ثلاث مرات في الأسبوع فضلاً عن طلب استشارة الطبيب. وعليك أيضاً أن تدلك يديك ما بين جلسات تدليك القدمين (انظر ص 82 – 83)، لا سيّما

بعد تناول الطعام. ركّز على منعكسات الأمعاء عند تدليك اليدين أو القدمين على السواء.

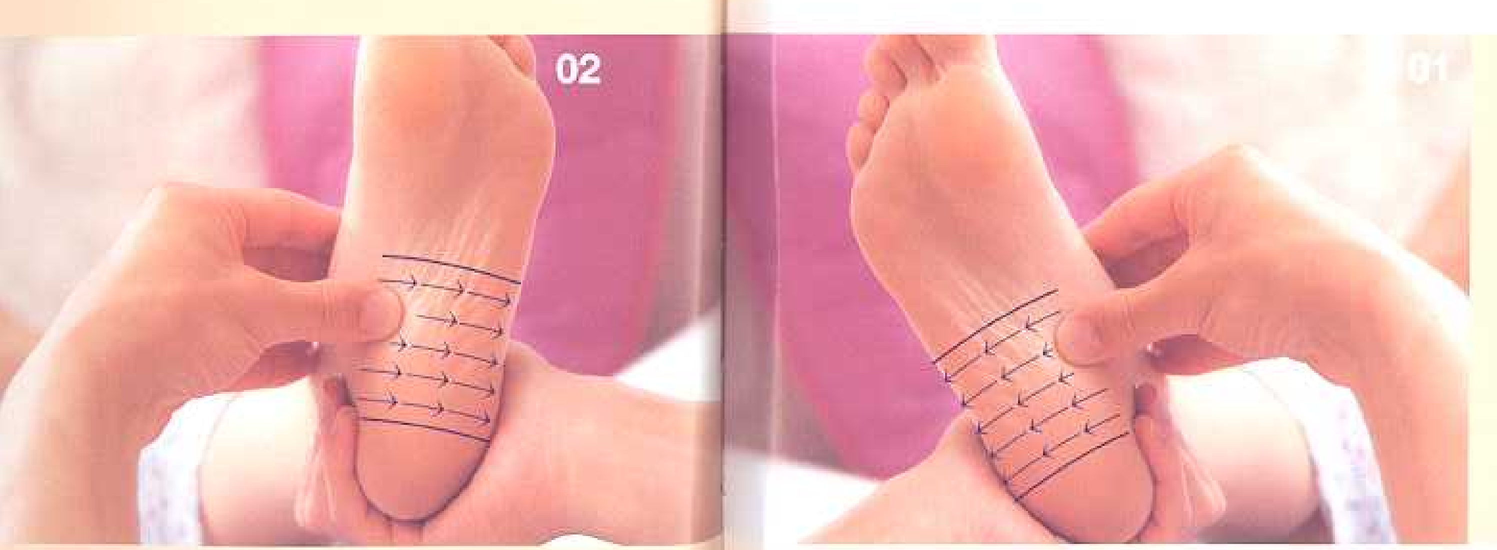
مساعدة ذاتيّة عامّة

- تفحّص نمط حياتك بعناية وفكّر في الخضوع للمعالجة النفسيّة على شكل تدريب على الارتجاع الحيوي أو المعالجة بالتنويم، ما يساعدك على تعلم كيفيّة التحكم بما يزعجك. فغالباً ما يؤثّر الإجهاد العقلي على الجهاز الهضمي، لذا يمكن أن تختفي أعراض متلازمة تهيّج الأمعاء إذا تعاملت مع الكرب العقلي.
- ارفع مقدار التمارين الرياضيّة التي تقوم بها. فالتمارين تساعد في تحرير التوتر الموجود في الجسم، ما يرخي بدوره الأمعاء.

حقائق عن متلازمة تهيج الأمعاء

- يعتقد أنّ ما يصل إلى 15 من البالغين يعانون من متلازمة تهيّج الأمعاء في مرحلة ما من حياتهم.
- تشيع متلازمة تهيّج الأمعاء عند النساء أكثر من الرجال.
- عدم تحمل الغذاء والكرب العقلي هما المسبّبان الرئيسيّان لمتلازمة تهيّج الأمعاء.
- المصابون بتهيّج الأمعاء لا يفقدون الوزن ولا يصابون بسوء التغذية.

تدليك المنعكسات



الأمعاء (01)

تضمّ الأمعاء على القدم اليمنى القولون المستعرض والصاعد، فضلاً عن الأمعاء الدقيقة والصمام اللفائفي الأعوري.

أسند العقب بيدك اليسرى واستخدم إبهامك لتدليك المنطقة الموجودة تحت خطّ الخصر من الداخل إلى الخارج. بدّل اليدين للتدليك بالاتجاه المعاكس.

الأمعاء (02)

تضمّ الأمعاء على القدم اليسرى الأمعاء الدقيقة والقولون المستعرض والنازل والسيني.

أسند العقب بيدك اليمنى واستخدم يدك اليسرى لتدليك المنطقة الموجودة تحت خط الخصر من الداخل إلى الخارج. بدّل اليدين ودلك بالاتجاه المعاكس.

نوبات الذعر

من الشائع أن يكون الانزعاج المفرط هو المسبِّب لنوبات الألم. للحصول على معلومات عن الأعراض وكيفيّة استخدام تدليك المنعكسات للتعامل مع النوبة، انظر ص 52–53.

وللعلاج على المدى الطويل، اطلب من صديق أو زوجك تدليك منعكسات قدميك بانتظام وتدليك جسدك في البيت لمساعدتك في تعلّم كيفيّة الاسترخاء. وبالإضافة إلى الفوائد البدنيّة ـ يساعد تدليك المنعكسات في إعادة التوازن بين العقل والجسم ويساعدك عموماً في تحرير أيّ توتر ـ تساعد الحميميّة بين المتلقي والمدلك في شفاء مشاعر العزلة والشكوك الذاتيّة.

يكون العلاج أكثر فعاليّة بكثير إن كان لديك الوقت لاتباع التدليك الكامل للقدمين على الصفحات 86–101 ثم صرف بضع دقائق إضافيّة على تدليك الرئتين. ويعتبر تمرين استرخاء الحجاب الأكثر أهميّة بين تمارين الإحماء ويجب عليك أن تكرّره أربع أو خمس مرّات لكل قدم.

مساعدة ذاتيّة طويلة الأمد

تفحّص نمط حياتك إن كنت تعاني من نوبات ذعر متكرّرة، وبخاصّة إن كنت قليل الاعتداد بالنفس أو تشعر بالاكتئاب.

- تناول غذاءً متوازناً (انظر ص 102–103) وتجنَّب كل المنبّهات مثل الكحول والكافيين والنيكوتين.
- مارس التمارين بشكل منتظم لحرق الطاقة العصبيّة. السباحة وركوب الدرّاجات والمشي القويّ تمارين مثاليّة.
- تعلّم كيف تسترخي بشكل صحيح. تمرين الاسترخاء الوارد في الصفحة 85 بسيط، لكنّه تقنيّة تأمّل فعّالة لإيجاد الهدوء والدعة في يوم عصيب أو مجهد.
- لا تخشَ طلب المساعدة من الآخرين أو مشورتهم.

تدليك المنعكسات

استرخاء الحجاب (01)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم باليد اليسرى واستخدم إبهامك الأيمن للتدليك على طول خطّ الحجاب من الداخل إلى الخارج. اضغط بإبهامك كما هو مبيّن. وفي أثناء ذلك، استخدم أصابع اليد اليسرى لتحريك أصابع القدم إلى الأمام والوراء فوق الإبهام الأيسر. وللقدم اليسرى، بدّل اليدين، امسك باليد اليمنى ودلك باليد اليسرى.

الرئة: باطن القدم (02)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم بيدك اليسرى وازحف بإبهامك الأيمن على المنطقة الموجودة بين خطّ الحجاب وخطّ الكتف على أسفل القدم. بدّل اليدين للقدم اليسرى.

الرئة: ظاهر القدم (03)

للقدم اليمنى، أسند أعلى القدم بقبضة يدك اليسرى وازحف بالسبّابة اليمنى على أسفل الأخاديد على ظاهر القدم. بدّل اليدين للقدم اليسرى.

نوبات الذعر

من الشائع أن يكون الانزعاج المفرط هو المسبِّب لنوبات الألم. للحصول على معلومات عن الأعراض وكيفيَّة استخدام تدليك المنعكسات للتعامل مع النوبة، انظر ص 52–53.

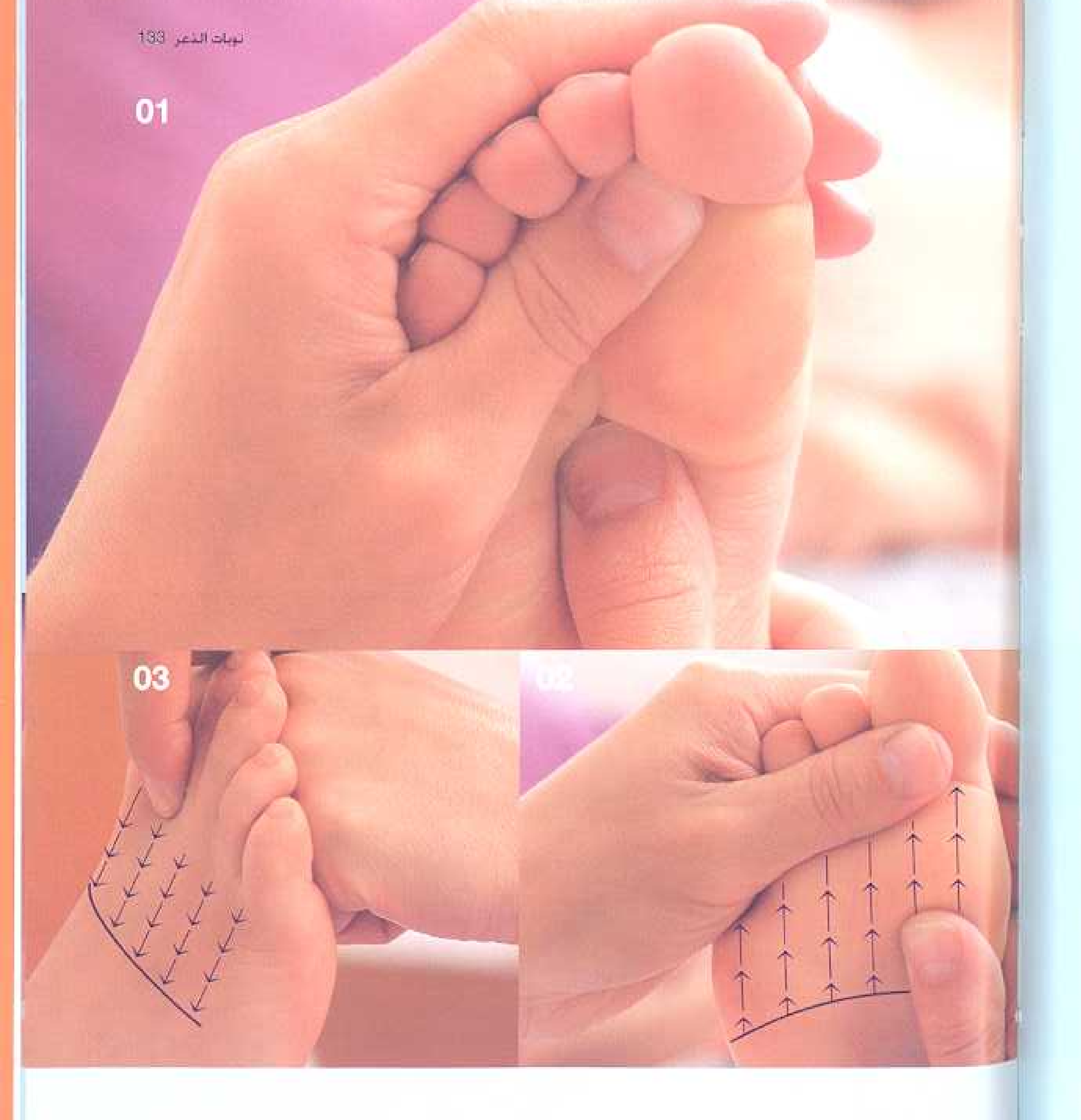
وللعلاج على المدى الطويل، اطلب من صديق أو زوجك تدليك منعكسات قدميك بانتظام وتدليك جسدك في البيت لمساعدتك في تعلُّم كيفيَّة الاسترخاء. وبالإضافة إلى الفوائد البدنيَّة - يساعد تدليك المنعكسات في إعادة التوازن بين العقل والجسم ويساعدك عمومًا في تحرير أيّ توتر - تساعد الحميميَّة بين المتلقي والمدلك في شفاء مشاعر العزلة والشكوك الذاتيَّة.

يكون العلاج أكثر فعاليَّة بكثير إن كان لديك الوقت لاتباع التدليك الكامل للقدمين على الصفحات 86–101 ثم صرف بضع دقائق إضافيَّة على تدليك الرئتين. ويعتبر تمرين استرخاء الحجاب الأكثر أهميَّة بين تمارين الإحماء ويجب عليك أن تكرِّره أربع أو خمس مرَّات لكل قدم.

مساعدة ذاتيَّة طويلة الأمد

تفحَّص نمط حياتك إن كنت تعاني من نوبات ذعر متكرِّرة، وبخاصَّة إن كنت قليل الاعتداد بالنفس أو تشعر بالاكتئاب.

- تناول غذاءً متوازنًا (انظر ص 102–103) وتجنَّب كل المنبِّهات مثل الكحول والكافيين والنيكوتين.
- مارس التمارين بشكل منتظم لحرق الطاقة العصبيَّة. السباحة وركوب الدرَّاجات والمشي القويّ تمارين مثاليَّة.
- تعلَّم كيف تسترخي بشكل صحيح. تمرين الاسترخاء الوارد في الصفحة 85 بسيط، لكنَّه تقنيَّة تأمّل فعَّالة لإيجاد الهدوء والدعة في يوم عصيب أو مجهد.
- لا تخش طلب المساعدة من الآخرين أو مشورتهم.



تدليك المنعكسات

استرخاء الحجاب (01)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم باليد اليسرى واستخدم إبهامك الأيمن للتدليك على طول خطّ الحجاب من الداخل إلى الخارج. اضغط بإبهامك كما هو مبيَّن. وفي أثناء ذلك، استخدم أصابع اليد اليسرى لتحريك أصابع القدم إلى الأمام والوراء فوق الإبهام الأيسر. وللقدم اليسرى، بدِّل اليدين، امسك باليد اليمنى وذلك باليد اليسرى.

الرئة: باطن القدم (02)

للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم بيدك اليسرى وازحف بإبهامك الأيمن على المنطقة الموجودة بين خطّ الحجاب وخطّ الكتف على أسفل القدم. بدِّل اليدين للقدم اليسرى.

الرئة: ظاهر القدم (03)

للقدم اليمنى، أسند أعلى القدم بقبضة يدك اليسرى وازحف بالسبَّابة اليمنى على أسفل الأخاديد على ظاهر القدم. بدِّل اليدين للقدم اليسرى.

ألم دورات الحيض

يتقلّص الرحم ويسترخي بانتظام خلال الشهر. لكن عندما يحين موعد الحيض، تصبح التقلصات أقوى للتخلص من بطانة الرحم. ويصبح الحيض مؤلماً عندما تكون التقلصات قويّة جداً أو عندما تكثر موادّ شبيهة بالهرمونات تدعى بروستاغلاندينات. وتتفاوت آلام الحيض من ألم مستمرّ وضعيف في أسفل الظهر إلى تشنّج حادّ في منطقة البطن السفلى.

يمكنك السيطرة على مشاكل الحيض بتغيير بعض عادات الأكل، لا سيما في الأسبوع الذي يسبق موعد الدورة، وبممارسة الكثير من التمارين لزيادة دوران الدم في منطقة الحوض. تناولي عموماً طعاماً صحّيّاً متوازناً (انظري ص 102 – 103) وتناولي مكمّلات المغنيزيوم للمساعدة في تفريج التشنّج فضلاً عن زيت الأخدريّة المُحَوْلة evening primrose العطريّ الذي يحتوي على حمض اللينولنيك لمواجهة المتلازمة السابقة للحيض. وفي الأسبوع الذي يسبق الدورة، اتبعي إرشادات الطعام الواردة في الصفحتين 46–47.

إنّ تدليك منعكسات القدمين ممتاز لتفريج ألم الحيض ويجعلك تشعرين بتحسّن سريع، لا سيما إذا كان لديك تشنّج حادّ. وأهمّ المنعكسات التي تدلك هي تلك المتعلقة بالجهاز التناسليّ ـ المبيضين وقناتي فالوب والرحم ـ فضلاً عن العمود الفقريّ بأكمله. ولتدليك اليدين للمساعدة الذاتيّة العامّة انظري الصفحتين 46 – 47.

تدليك المنعكسات

الرحم (01)

دلك من أعلى العقب إلى عظمة الكاحل الداخليّة مستخدماً السبّابة. يوجد منعكس الرحم عند منتصف المسافة بين العقب وعظمة الكاحل.

المبيض (02)

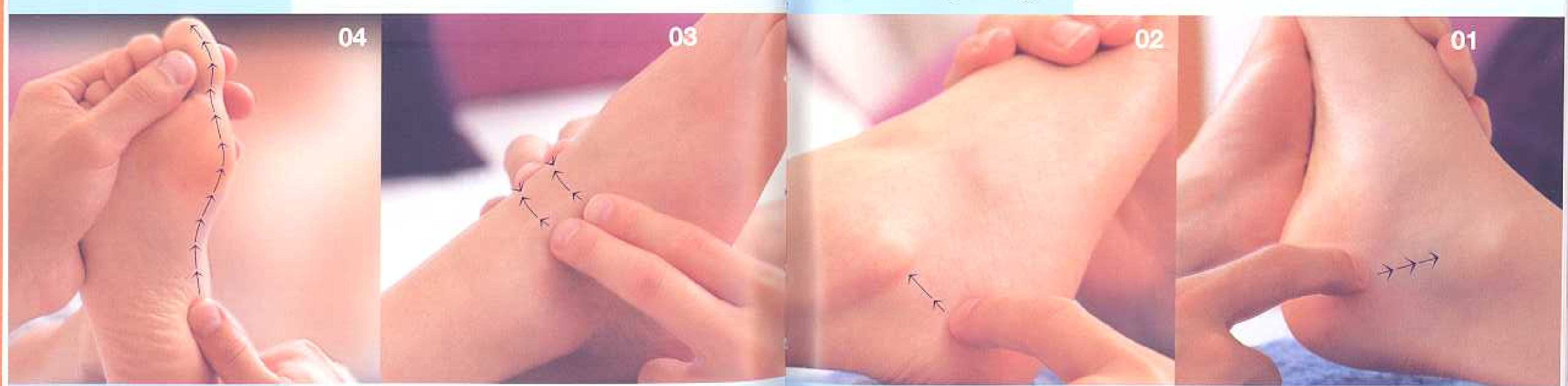
استخدم السبّابة للزحف من أعلى العقب إلى عظمة الكاحل الخارجيّة. توجد نقطة منعكس المبيض الفعليّة عند منتصف المسافة بين العقب وعظمة الكاحل.

قناة فالوب (03)

أسند أسفل القدم بإبهاميك واضغط بهما فيما تزحف بالسبّابة والوسطى عبر أعلى القدم. كرّر ثلاث مرّات.

العمود الفقريّ (04)

ازحف إلى أعلى الحافة الداخليّة للقدم كما هو مبيّن. استخدم إبهامك الأيمن على القدم اليمنى والعكس بالعكس. ارجع إلى الإصبع الكبير وازحف بالسبّابة إلى أعلى حافّته الخارجيّة.



عداوي الحلق

تساعد اللوزتان، وهما من الغدد اللمفاويّة، في منع العدوى من التغلغل إلى الجسم. ويمكن أن يهيّج التلوّث ودخان السجائر وبعض المواد الغذائيّة المضافة الغدد اللمفاويّة، لذا ليس من غير المعتاد أن تصبح اللوزتان محتقنتين ومنتفختين، ومن ثم توفران البيئة المثاليّة لتكاثر الجراثيم والفيروسات. وغالباً ما يؤدّي تورّم اللوزتين إلى ألم شديد في الحلق وصداع (للعلاج انظر ص 44 – 45 و122 – 123) وحمّى وتوعّك شديد. ويمكن أن يتطوّر التهاب اللوزتين ليصبح التهاباً للحنجرة أو التهاباً للبلعوم، ما يؤدّي إلى "فقد الصوت". وإذا حدث ذلك، عليك أن تحاول عدم التكلم لأنّ ذلك يزيد الحالة سوءاً ويؤخّر الشفاء.

ونظراً لأنّ الجيوب والحلق مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، عليك تدليك المنطقتين عند علاج حالة الحلق، إما على اليدين وإما على القدمين. وعليك أيضاً أن تدلك العمود الفقريّ، لا سيّما العمود الفقريّ العنقيّ، لتلطيف الاحتقان وزيادة إمداد الحلق بالدم.

مساعدة ذاتيّة عامّة

- من أهمّ ما تقوم به الراحة وشرب الكثير من السوائل والماء النقيّ، لا سيما إذا كنت مصاباً بالتهاب الحنجرة أو البلعوم.
- إذا تبين أنّك مصاب بالتهاب الحلق بالمكوّرات العنقوديّة، أكثر الثوم في ما تطهو وتناوله كمكمل أيضاً. للثوم مفعول قويّ مضادّ للجراثيم.
- يشكّل خاتم الذهب goldenseal على شكل كبسولات مستحضراً عشبياً آخر يوفر حماية طبيعيّة بالمضادّات الحيويّة.
- ارفع الأطعمة المولّدة للمخاط من نظامك الغذائيّ وقلّل مدخول السكر لمساعدة جهازك المناعيّ.

المضادّات الحيويّة

لا تلجأ إلى المضادّات الحيويّة إلا إذا استمرّت الأعراض بعد أن تجرّب تدليك المنعكسات ثلاثة أو أربعة أيام بالترافق مع المعالجات المنزليّة. المضادّات الحيويّة تقتل الجراثيم لكنّها تفسد أيضاً التوازن بين بعض الجراثيم «الحميدة» والفطور في الجسم. ويمكن أن يؤثّر ذلك على جهازك الهضميّ ويسبّب سُلاقاً فمويّاً أو معويّاً أو مهبليّاً. كما أنّ الإفراط في استخدام المضادّات الحيويّة يجعل الجراثيم تطوّر المقاومة. لذا يجب تناول مضادّات حيويّة أقوى باستمرار لمكافحة العدوى بشكل فعّال.





تدليك المنعكسات

الجيوب والحلق (01)

ابدأ عند أسفل إصبع القدم الكبير وازحف إلى أعلى الأصابع كلّها بما في ذلك الحافة الداخليّة للإصبع الكبير لتدليك الأنف والحلق (01 أ). وعندما تصل إلى الإصبع الصغير، بدّل اليدين ودلّك بالعكس. للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم بيدك اليسرى، والعكس بالعكس.

العمود الفقريّ العنقيّ (02)

تشكّل الفقرات العلويّة السبع العمود الفقريّ العنقيّ. لتدليك هذه المنطقة، استخدم السبّابة للزحف إلى أعلى الحافة الخارجيّة للإصبع الكبير في حركات دقيقة. كرّر ثلاث أو أربع مرّات. للقدم اليمنى، أمسك أعلى القدم بيدك اليسرى ودلّك باليمنى. بدّل اليدين للقدم اليسرى.

الفهرس

يشير حرف ق إلى قدم وحرف ك إلى يد، وحرف (ش) إلى يسار وحرف (ي) إلى يمين

المعالجة بتدليك اليدين والقدمين

الرفلكسولوجيا

إن كنت في المكتب أو في رحلة طويلة أو مسترخياً في البيت، يساعد فن المعالجة بتدليك القدمين واليدين في المحافظة على التوازن البدني والذهني والتخلّص من الإجهادات اليوميّة. وهذا الكتاب دليل يومي لتجاوز الضغوط والعلل اليوميّة من لحظة استيقاظك إلى أن تأوي إلى الفراش. تبيّن لك تمارين التدليك البسيطة لليدين كيف تفرّج على الفور الكثير من العلل، كالصداع وغثيان السفر وألم الظهر ونوبات الذعر وتدنّي مستويات الطاقة، فيما يوفّر التدليك المفصّل للقدمين حلولاً طويلة الأمد.

- ★ تدليكات سريعة وسهلة لليدين والقدمين تلائم كل جداول المواعيد المزدحمة
- ★ تعليمات متدرّجة يسهل اتباعها وخرائط شاملة توضّح نقاط الانعكاس
- ★ مساعدة ذاتيّة عامّة لتكملة المعالجة بتدليك القدمين واليدين تشمل التمارين الرياضيّة والمعالجة بالعطور
- ★ قسم يسهل الرجوع إليه لمعالجة الشكاوى الشائعة


ISBN 9953-37-045-1
9 789953 370453



www.academiainternational.com